



World
PT Day
2025



ZAHARTZE OSASUNTSUA ETA AHULEZIA

Zer da ahulezia?

Edonork ahulezia izan dezake ariketa-eza, gaixotasuna, lesioa edo min iraunkorra dela eta; hala ere, ohikoagoa da zaharragoa izanda edukitzea.

Mundu-mailan, 50 urtetik gorako pertsonen % 12k ahuleziaren diagnostikoa du, eta % 46k aurre-ahulezia dute. Dena dela, ahuleziaren prebalentzia tokiaren arabera da.

Ahuleziaren sintomak

- **oso nekatuta** sentitzea
- **ahul** sentitzea
- **astiro** mugitzea
- arazoak izatea **orekarekin**
- ahaleginik egin gabe **pisua galtzea**

Ahulezia ez da zahartzean derrigorrez gertatzen zen zerbait, epe luzeko erasana da, denborarekin hobera edo txarrera egin dezakeena.

✗ MITOA



Zaharregia naiz pisua altxatzeko



Hobe da ariketarik ez egitea, eror naiteke



Pisua altxatzeak nire artikulazioak narriatuko ditu



Beranduegi da, ez da alderik nabarituko

VS

✓ EGIA

Adinekoek antzeko ahalmena dute ariketarekin eta indar entrenamenduarekin, gazteagoekin alderatuta

Zure giharrak indartzeak zure oreka hobetzen du, eta erortzeko arriskua murriz dezakezu

Pisuak zure artikulazioen inguruko giharrak indartu ahal ditu. Hala, artikulazioetako lesioak prebenitu ahal dituzu, eta zure artikulazioen osasun orokorra hobetu

Inoiz ez da berandu! Indarra lantzearen onurak ez du adinik!

Nola lagun dezake Fisioterapiak?

Fisioterapeuta batek ahalik eta aktiboen izaten lagundu ahal zaitu; aktiboagoak diren pertsonak ahulezia izateko arrisku txikiagoa dute, % 41eko aldearekin.

Fisioterapeuta batek zure neurrira egindako ariketa-programa egin dezake, eta erresistentzia eta intentsitatea pixkanaka handitzen erakutsi ahal dizu, ahulezia prebenitu eta tratatzeko. Hala, indarra eta gihar-masa galtzea (sarkopenia) prebenitu ahal da, eta osasuntsuago egongo zara, zure ahalmen aerobikoa eta birikien ahalmena handituz. Fisioterapeuta batek honako hauetan lagundu ahal dizu:

- **hobeto mugitzen** eta zure mugikortasuna hobetzen
- zure **oreka eta indarra** hobetzen
- gustatzen zaizun **ariketa aerobikoa** bilatzen eta hori egiteko maiztasunik egokiena gomendatzen
- gustuko dituzun **jarduerak berriz egiten** laguntzen
- **min** akutu eta kronikoa kudeatzen
- ariketaren inguruan izan ditzakezun **kezkak argitzen**

Horretaz gain, fisioterapeutek lan egingo dute zure osasun-taldeko beste kide batzuekin, hala nola doktoreekin, terapeuta okupazionalekin, nutrizionistekin eta aholkulariekin, zuretzako zerbitzu eta tratamendu egokienak bilatzeko.



Indarra entrenatzea onuragarria da beti, adina gorabehera. Jar zaitez harremanetan fisioterapeuta batekin, indarra modu seguruan nola entrenatu jakiteko.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Irailak 8

www.world.physio/wptday