



**World
PT Day
2025**



MALUSOG NA PAGTANDA AT ANG KAHINAAN NG PANGANGAKATAWAN

Ano ang kahinaan ng pangangakatawan?

Kahit sino ay maaring makaranas ng pahihina nang pangangatawan dahil sa kawalan ng paggawa, sakit, kapinsalaan, o patuloy na pananakit, ngunit ito ay mas madalas sa mga nakatatanda.

Nasa 12% ng tao sa buong mundo na may edad 50 at pataas ang nasuri na may kahinaan ng pangangatawan at nasa 46% ay nalalapit na sa panghihina ng pangangatawan, ngunit ang dalas ng kahinaan ng pangangatawan ay iba-iba sa buong mundo.

Simtomas ng kahinaan ng pangangatawan

- pakiramdam na **pagod na pagod**
- pakiramdam ng **panghihina**
- **mabagal** na pagkilos
- nahihirapan sa **balanse**
- **bumababa ang timbang** kahit hindi sinusubukan

Ang kahinaan ng pangangatawan ay hindi parte ng pagtanda na hindi maiiwasan – ito ay pangmatagalang na kondisyon na maaring higit na bumuti o lumala.



KATHANG ISIP



Ako'y matanda na para magsimulang magbuhat ng mabibigat na bagay



Hindi ako dapat mag-ehersisyo; baka ako matumba



Ang mga pabigat (barbel) ay maaring makasira ng aking mga kasukasuan



Huli na ang lahat para magkaroon ng pagbabago

LABAN
SA



KATOTOHANAN

Ang mga nakatatanda ay parehas ang pagtugon gaya sa mga nakababata sa pagsasanay sa ehersisyo at pagpapalakas

Ang pagpapalakas ng kalamnan ay nagpapabuti ng balanse at tumutulong mapababa ang panganib sa pagkatumba

Ang mga pabigat (barbel) ay nakakapagpalakas ng mga kalamnan nakapalibot sa mga kasukasuan. Ito ay makakatulong makaiwas sa pinsala ng kasukasuan at mapabuti ang pangkalahatang kalusugan ng kasukasuan

Hindi pa huli ang lahat! Ang benepisyo ng pagsasanay sa pagpapalakas ay maaring mangyari sa kahit anong edad!

Paano makakatulong ang physical therapy/physiotherapy?

Ang physical therapy/physiotherapy ay makakatulong sa iyo na panatilihin kang aktibo hanggang kaya – ang mga taong mas-aktibo ay may taas hanggang 41% na mababa ang pagkakaroon ng panghihina ng pangangatawan.

Ang physical therapist/physiotherapist ay kayang gumawa ng mga ehersisyo para sa iyo at magpakita kung paano dahandahang palakasin ang bigat at antas upang maiwasan at gamutin ang pahihina nang pangangatawan. Ito ay makatutulong na maiwasan ang pagbaba ng lakas at kalamnan (sarcopenia) at gawin kang mayroong pangmatagalang na kakayahan at malawig na kapasidad sa бага. Ang physical therapist/physiotherapist ay kaya kang:

- **mas makakilos** at mapag-ibayo ang iyong kakayahang kumilos
- mapag-ibayo ang **balanse at lakas**
- humanap para sa iyo ng kalugod-lugod na **ehersisyong magpapatagal sa kakayahan** mo at magmungkahi kung gaano mo ito kailangan gawin
- makabalik sa mga **gawaing labis mong gusto** na gawin
- **tulongan** sa mga pangkasalukuyan at pangmatagalang pananakit
- **harapin ang anumang pag-aalinlangan** mayroon ka tungkol sa pag-eehersisyo

Ang physical therapist/physiotherapist ay makikipagtulungan sa iba pang miyembro ng iyong pangkat sa kalusugan, kagaya ng mga doctor, occupational therapist, nutritionist at mga tagapayo, upang makahanap ng tamang mga serbisyo at gamutan para sa iyo.



Ang mga tao ay nakakakuha ng benepisyo mula sa pagsasanay sa pagpapalakas sa kahit anong edad. Sumangguni sa isang pisikal terapis kung papaano ang ligtas na pagsasanay ng pagpapalakas



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
Ika-8 ng Setyembre
www.world.physio/wptday