



World
PT Day
2025



स्वस्थ प्रौढ़ावस्था एवं निर्बलता

निर्बलता क्या है?

निष्क्रियता, बीमारी, आघात या लगातार दर्द के कारण कोई भी व्यक्ति कमज़ोरी का अनुभव कर सकता है, हालाँकि यह वृद्धावस्था में अधिक आम है।

दुनिया भर में 50 वर्ष और उससे अधिक आयु के लगभग 12% लोगों में कमज़ोरी का निदान किया गया है और लगभग 46% लोगों में कमज़ोरी की पूर्व स्थिति पाई गई है, हालाँकि दुनिया भर में कमज़ोरी का प्रचलन अलग-अलग है।

निर्बलता के लक्षण

- थकावट महसूस होना
- निर्बल महसूस होना
- धीरे-धीरे चलना
- संतुलन बनाने में परेशानी होना
- बिना कोशिश किए वज़न कम होना

कमज़ोरी उम्र बढ़ने का एक अनिवार्य हिस्सा नहीं है - यह एक दीर्घकालिक स्थिति है जिसे बेहतर या बदतर बनाया जा सकता है।

❌ मिथक



मैं भार उठाना शुरू करने के लिए बहुत बूढ़ा हो गया हूँ



मुझे व्यायाम नहीं करना चाहिए; मैं गिर सकता हूँ



वज़न उठाने से मेरे जोड़ों को नुकसान पहुँचेगा



बदलाव लाने के लिए बहुत देर हो चुकी है

बनाम



तथ्य

व्यायाम और शक्ति प्रशिक्षण के मामले में वृद्ध लोग भी युवाओं की तरह ही प्रतिक्रिया देते हैं

अपनी मांसपेशियों को मज़बूत करने से संतुलन बेहतर होता है और गिरने का जोखिम कम होता है

वज़न उठाने से जोड़ों के आसपास की मांसपेशियाँ मज़बूत हो सकती हैं। इससे जोड़ों की चोटों को रोकने और जोड़ों के समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद मिल सकती है

कभी देर नहीं होती! शक्ति प्रशिक्षण के लाभ किसी भी उम्र में मिल सकते हैं!

फिजियोथेरेपी कैसे सहायता कर सकती है?

फिजियोथेरेपी आपको यथासंभव सक्रिय रहने में सहायता कर सकती है - जो लोग अधिक सक्रिय होते हैं, उनमें निर्बलता होने की संभावना 41% तक कम होती है।

एक फिजियोथेरेपिस्ट आपके लिए एक व्यायाम कार्यक्रम विकसित कर सकता है और आपको कमज़ोरी से बचाव और उपचार के लिए धीरे-धीरे प्रतिरोध और तीव्रता बढ़ाने का तरीका बता सकता है। इससे ताकत और मांसपेशियों के क्षय (सार्कोपेनिया) को रोकने में मदद मिलेगी और आपकी एरोबिक और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाकर आपको अधिक फिट बनाया जा सकेगा। एक फिजियोथेरेपिस्ट आपकी मदद कर सकता है:

- बेहतर गतिशीलता और गतिशीलता में सुधार
- आपके संतुलन और शक्ति में सुधार
- एक ऐसा एरोबिक व्यायाम चुनें जो आपको पसंद हो और उसे करने की अवधि की सलाह दें
- उन गतिविधियों को फिर से शुरू करें जिन्हें करने में आपको आनंद आता है
- किसी भी तीव्र और पुराने दर्द का प्रबंधन करें
- व्यायाम करने से जुड़ी आपकी किसी भी आशंका का समाधान करें

एक फिजियोथेरेपिस्ट आपकी स्वास्थ्य टीम के अन्य सदस्यों, जैसे कि मेडिकल डॉक्टर, व्यावसायिक चिकित्सक, पोषण विशेषज्ञ और परामर्शदाता, के साथ मिलकर आपके लिए सही सेवाएँ और उपचार ढूँढ़ने का काम करेगा।



सभी उम्र के लोगों को शक्ति प्रशिक्षण से लाभ मिलता है। सुरक्षित रूप से शक्ति प्रशिक्षण कैसे करें, इस बारे में किसी फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday