



World
PT Day
2025



ÎMBĂTRÂNIREA ÎN CONDIȚII BUNE DE SĂNĂTATE ȘI SINDROMUL DE FRAGILITATE

Ce este sindromul de fragilitate?

Oricine poate fi afectat de sindromul de fragilitate din cauza sedentarismului, a bolilor, a traumatismelor sau a durerii persistente, însă acesta este mai frecvent la seniori.

La nivel global, aproximativ 12% dintre persoanele cu vârsta peste 50 de ani sunt diagnosticate cu sindrom de fragilitate. Circa 46% sunt predispuse la acest sindrom, deși prevalența acestuia variază la nivel mondial.

Simptomele sindromului de fragilitate

- senzație de **epuizare**
- senzație de **slăbiciune**
- mișcări **lente**
- tulburări de **echilibru**
- **scădere în greutate** neintenționată

Sindromul de fragilitate nu este o afecțiune inevitabilă, care apare odată cu înaintarea în vârstă, ci este o condiție ale cărei simptome se pot ameliora sau agrava.



MIT



Sunt prea în vârstă pentru a ridica greutate!



Nu ar trebui să fac exerciții pentru că aș putea cădea!



Antrenamentul cu greutate îmi poate deteriora articulațiile.



Este prea târziu să mai schimb ceva!

SAU



REALITATE

Exercițiile și antrenamentele de forță aduc beneficii similare atât seniorilor, cât și tinerilor.

Antrenarea mușchilor contribuie la îmbunătățirea echilibrului și reduce riscul de căderi.

Greutățile pot crește forța/puterea mușchilor care susțin articulațiile, ceea ce ajută la prevenirea leziunilor și la menținerea sănătății acestora.

Niciodată nu e prea târziu! Antrenamentul de forță aduce beneficii la orice vârstă.

Cum vă poate ajuta fizioterapia?

Fizioterapia vă ajută să rămâneți cât mai activi. Persoanele care sunt mai active sunt cu 41% mai puțin predispuse la sindromul de fragilitate.

Fizioterapeutul poate elabora un program de exerciții și vă poate arăta cum să creșteți gradual rezistența și intensitatea pentru prevenirea și tratamentul sindromului de fragilitate. Acest lucru contribuie la prevenirea pierderii forței/puterii și masei musculare (sarcopenie) și îmbunătățirea condiției fizice prin creșterea capacității aerobice și pulmonare. Fizioterapeutul vă poate ajuta să:

- vă îmbunătățiți **capacitatea de mișcare** și mobilitatea;
- reveniți la **activitățile care vă plac**;
- vă îmbunătățiți **echilibrul și forța/puterea**;
- **gestionați** orice durere acută sau cronică;
- găsiți un **exercițiu aerob** care să vă placă și să vă recomande o durată optimă de execuție;
- **depășiți temerile legate** de practicarea exercițiilor fizice.

Fizioterapeutul colaborează adesea cu alți specialiști ai echipei multidisciplinare, cum ar fi medici, terapeuți ocupaționali, nutriționiști și consultanți pentru a identifica cele mai bune servicii și tratamente pentru dumneavoastră.



Exercițiile pentru îmbunătățirea forței/puterii musculare au beneficii reale, indiferent de vârstă. Cereți sfatul unui fizioterapeut despre cum vă puteți îmbunătăți forța/puterea musculară în siguranță.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 septembrie
www.world.physio/wptday