



World
PT Day
2025



ZDRAVO STARENJE I KRHKOST

Šta je krhkost?

Svako može iskusiti krhkost usled neaktivnosti, bolesti, traume ili stalnog bola, međutim, češća je u starijem dobu.

Oko 12% ljudi širom sveta starosti 50 i više godina ima dijagnozu krhkosti, a oko 46% ima predispoziciju za krhkost, međutim prevalencija krhkosti varira širom sveta.

Simptomi krhkosti:

- osećaj umora
- osećaj slabosti
- sporo kretanje
- problemi sa ravnotežom
- nenamerni gubitak težine

Krhkost nije neizbežan deo starenja – to je dugoročni problem koji može da se poboljša ili pogorša.

MITOVI:



Previše sam star/a da počnem da dižem tegove



Ne bih trebao/la da vežbam;
Možda padnem



Tegovi će mi oštetiti zglobove



Prekasno je da napravim promenu

VS



ČINJENICE:

Starije osobe reaguju slično kao mlađe na vežbe i trening snage

Jačanje mišića poboljšava ravnotežu i pomaže u smanjenju rizika od padova

Tegovi mogu ojačati mišiće oko zglobova. Ovo može pomoći u sprečavanju povreda zglobova i poboljšanju celokupnog zdravlja zglobova

Nikad nije kasno! Benefiti treninga snage mogu se primetiti u bilo kom starosnom dobu!

Kako fizioterapija može da pomogne?

Fizioterapija može da Vam pomogne da budete što aktivniji – ljudi koji su aktivniji imaju 41% manje šanse da iskuse krhkost.

Fizioterapeut može da razvije program vežbi prilagođen Vama i pokaže Vam kako da postepeno povećavate otpor i intenzitet kako biste sprečili i lečili krhkost. Ovo će pomoći u sprečavanju gubitka snage i mišića (sarkopenija) i poboljšanju kondicije povećanjem aerobnog i plućnog kapaciteta. Fizioterapeut može da Vam pomogne da:

- se **krećete bolje** i poboljšate svoju **mobilnost**
- se **poboljšate** svoju **ravnotežu i snagu**
- nadjete **aerobnu vežbu** u kojoj uživate i preporučiti vremenski period izvođenja iste
- se ponovo bavite **aktivnostima u kojima uživate**
- **upravljate** bilo kojim akutnim i hroničnim **bolom**
- se **suočite sa bilo kojim strahom** koji možda imate u vezi sa vežbanjem

Fizioterapeut će takođe sarađivati sa drugim članovima Vašeg zdravstvenog tima, kao što su lekari, radni terapeuti, nutricionisti i savetnici, kako bi pronašao prave usluge i tretman za Vas.



Ljudi imaju koristi od treninga snage u svim uzrastima. Razgovarajte sa fizioterapeutom o tome kako bezbedno da trenirate snagu.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septembar
www.world.physio/wptday