



World
PT Day
2025

การสูงวัยอย่างสุขภาพดี และภาวะเปราะบาง

ภาวะเปราะบางคืออะไร?

ภาวะเปราะบาง สามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ เนื่องจากการไม่เคลื่อนไหวร่างกาย โรค การบาดเจ็บ หรือ การปวดเรื้อรัง อย่างไรก็ตามพบว่าเป็นภาวะที่พบได้บ่อยขึ้นในผู้สูงอายุ ประมาณ 12% ของประชากรทั่วโลกที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะเปราะบาง และประมาณ 46% อยู่ในช่วงก่อนภาวะเปราะบาง อย่างไรก็ตามจำนวนผู้ที่มีการเปราะบาง มีความแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ทั่วโลก

อาการของภาวะเปราะบาง

- รู้สึกอ่อนล้า
- รู้สึกอ่อนแรง
- เคลื่อนไหวช้าลง
- มีปัญหาในการทรงตัว
- น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ

ภาวะเปราะบาง ไม่ได้เกิดขึ้นกับผู้สูงวัยทุกคนเสมอไป - เป็นภาวะสุขภาพที่เรื้อรัง ซึ่งสามารถทำให้ดีขึ้นหรือ แย่ลงได้

❌ ความเชื่อผิด



ฉันแก่เกินไปที่จะเริ่มฝึกยกน้ำหนัก



ฉันไม่ควรออกกำลังกายเพราะฉันอาจหกล้มได้



การยกน้ำหนักจะทำให้ข้อต่อของฉันบาดเจ็บ



มันสายเกินไปที่จะสร้างความแตกต่าง

กับ

✅ ความจริง

ผู้สูงอายุและผู้ที่มีอายุน้อยกว่ามีการตอบสนองต่อการออกกำลังกายและการฝึกความแข็งแรงคล้ายกัน

การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของท่านจะทำให้การทรงตัวดีขึ้นและช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้ม

การยกน้ำหนักจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อต่อซึ่งสามารถช่วยป้องกันไม่ให้ข้อต่อบาดเจ็บและทำให้สุขภาพโดยรวมของข้อต่อดีขึ้น

ไม่มีคำว่าสายเกินไป ประโยชน์ของการฝึกเพิ่มความแข็งแรงสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกวัย

กายภาพบำบัดสามารถช่วยได้อย่างไร?

กายภาพบำบัดสามารถช่วยให้คุณเคลื่อนไหวได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ - ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น มีโอกาสที่จะเกิดภาวะเปราะบางน้อยลงถึง 41%

นักกายภาพบำบัดสามารถพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายเฉพาะบุคคลให้ท่านได้ และสอนวิธีเพิ่มแรงต้านทานและความหนักอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพื่อป้องกันและรักษาภาวะเปราะบางซึ่งจะช่วยป้องกันการสูญเสียความแข็งแรงและมวลกล้ามเนื้อ (ภาวะมวลกล้ามเนื้อลดลง) และทำให้ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น โดยการเพิ่มความทนทานของหัวใจและความจุปอด นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยให้ท่าน:

- เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- เพิ่มการทรงตัวและความแข็งแรงของท่านให้ดีขึ้น
- ค้นหาการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ท่านชอบ และแนะนำระยะเวลาการฝึกที่เหมาะสม
- กลับไปทำกิจกรรมที่ท่านชื่นชอบ
- จัดการความเจ็บปวดทั้งในระยะเฉียบพลันและเรื้อรัง
- จัดการกับความกลัวใดๆ ที่ท่านอาจมีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

นักกายภาพบำบัดจะทำงานร่วมกับสหวิชาชีพของท่าน เช่น แพทย์ นักกิจกรรมบำบัด นักโภชนาการ และ นักจิตวิทยาแนะแนว เพื่อหาแนวทางการรักษาและบริการที่เหมาะสมให้กับท่าน



คนทุกช่วงวัยของชีวิตได้รับประโยชน์จากการฝึกความแข็งแรง
ปรึกษานักกายภาพบำบัดเกี่ยวกับวิธีการฝึกความแข็งแรงอย่างปลอดภัย



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 กันยายน

www.world.physio/wptday