



World
PT Day
2025



ЗДОРОВЕ СТАРІННЯ І НЕМІЧНІСТЬ

Що таке немічність?

Будь-хто може відчути немічність через бездіяльність, хворобу, травму або постійний біль, однак вона частіше зустрічається у старшому віці.

Близько 12% людям у світі у віці 50 років і старше діагностують «немічність» і близько 46% - мають «ознаки немічності», однак поширеність немічності варіюється по усьому світу.

Ознаки немічності

- відчуття виснаження
- відчуття слабкості
- повільне пересування
- проблеми з рівновагою
- втрата ваги без будь-яких зусиль

Немічність не є неминучою частиною старіння – це довготривалий стан, який може покращитись або погіршитись.



МІФИ



Я занадто старий, щоб починати піднімати вагу



Мені не слід займатися спортом, я можу впасти



Вага пошкодить мої суглоби



Вже занадто пізно щось змінювати

ПРОТИ



ФАКТІВ

Літні люди реагують на фізичні вправи та силові тренування так само, як і молоді

Збільшення сили м'язів покращує рівновагу та допомагає зменшити ризик падінь

Вага може збільшити силу м'язів навколо суглобів. Це може допомогти запобігти травмам суглобів та покращити загальний стан здоров'я суглобів

Ніколи не пізно! Користь від силових тренувань можна отримати у будь-якому віці!

Як може допомогти фізична терапія?

Фізична терапія може допомогти вам бути максимально активними – люди, які ведуть більш активний спосіб життя, мають до 41% меншу ймовірність розвитку немічності.

Фізичний терапевт може розробити для вас програму вправ і показати, як поступово збільшувати навантаження та інтенсивність для запобігання та терапії немічності. Це допоможе запобігти втраті сили та м'язів (саркопенії) та покращить вашу фізичну форму, збільшивши аеробні можливості та легеневу ємність. Фізичний терапевт може допомогти вам:

- **краще рухатися** та покращити свою мобільність
- покращити **рівновагу та силу**
- підібрати **аеробні вправи**, які вам подобаються, і порекомендувати, скільки часу ви повинні їх виконувати
- повернутися до тих **видів діяльності, які вам подобаються**
- **впоратися** з гострим та хронічним болем
- **розвіяти будь-які сумніви**, які ви можете мати щодо виконання фізичних вправ

Фізичний терапевт також співпрацюватиме з іншими членами команди, такими як лікарі, ерготерапевти, дієтологи та консультанти, щоб підібрати для вас відповідні послуги та терапію.



Люди отримують користь від силових тренувань у будь-якому віці. Поговоріть з фізичним терапевтом про те, як безпечно виконувати силові тренування.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 вересня

www.world.physio/wptday