



World
PT Day
2025



SVEIKAS SENĖJIMAS IR NESTABILUMAS

Kas yra nestabilumas?

Dėl neveiklumo, ligos, traumos ar nuolatinio skausmo nestabilumą gali patirti bet kas, tačiau jis dažnesnis vyresniame amžiuje.

Maždaug 12 % visame pasaulyje vyresnių nei 50 metų žmonių diagnozuojamas nestabilumas, o apie 46 % – gresiantis nestabilumas, tačiau nestabilumo paplitimas visame pasaulyje skiriasi.

Nestabilumo simptomai

- išsekimo jausmas
- silpnumo jausmas
- lėtas judėjimas
- pusiausvyros sutrikimai
- svorio kritimas

Nestabilumas nėra neišvengiama senėjimo dalis – tai ilgalaikė būklė, kuri gali pagerėti arba pablogėti.

✗ MITAS



Esu per senas kilnoti svarmenis



Neturėčiau sportuoti; galiu nugriūti



Svoriai pažeis mano sąnarius



Jau per vėlu ką nors pakeisti

PRIEŠ

✓ FAKTUS

Vyresnio amžiaus asmenys į jėgos treniruotes reaguoja panašiai kaip ir jaunesni

Raumenų stiprinimas gerina pusiausvyrą ir padeda sumažinti griuvimų riziką

Svoriai gali sustiprinti raumenis aplink sąnarius. Tai gali padėti išvengti sąnarių traumų ir pagerinti bendrą sąnarių būklę

Niekada nevėlu! Jėgos treniruočių nauda gali pasireikšti bet kuriame amžiuje!

Kaip gali padėti kineziterapija?

Kineziterapija gali padėti jums būti kuo aktyvesniems – aktyvesni žmonės iki 41 % rečiau patiria nestabilumą.

Kineziterapeutas gali jums sudaryti programą ir parodyti, kaip palaipsniui didinti pasipriešinimą ir intensyvumą, kad būtų išvengta nestabilumo ir jį gydyti. Tai padės išvengti jėgos ir raumenų praradimo (sarkopenijos) ir pagerins jūsų fizinę formą, padidinant aerobinį ir plaučių pajėgumą.

Kineziterapeutas gali jums padėti:

- geriau judėti ir gerinti savo mobilumą
- pagerinti pusiausvyrą ir jėgą
- rasti jums patinkančią aerobinę fizinę veiklą ir rekomenduoti, kiek laiko ją reikėtų atlikti
- grįžti prie jums patinkančios veiklos
- valdyti, bet koki ūminį ir lėtinį skausmą
- spręsti, bet kokias baimes, kurias galite turėti dėl fizinės veiklos.

Kineziterapeutas, taip pat bendradarbiaus su kitais jūsų sveikatos priežiūros komandos nariais, tokiais kaip gydytojai, ergoterapeutai, mitybos specialistai ir konsultantai, kad surastų jums tinkamas paslaugas ir gydymą.



Jėgos treniruotės naudingos įvairaus amžiaus žmonėms.
Pasitarkite su kineziterapeutu, kaip saugiai atlikti jėgos treniruotes.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Rugsėjo 8
www.world.physio/wptday