



World
PT Day
2025



ZDROWE STARZENIE ORAZ OSŁABIENIE

Czym jest osłabienie?

Każdy może doświadczyć osłabienia z powodu braku aktywności, choroby, urazu lub uporczywego bólu, jednak jest ona częstsza u osób starszych.

Około 12% osób na świecie w wieku 50 lat i starszych diagnozuje się jako osoby z osłabieniem, a u około 46% stwierdza się stan przed jednak częstość występowania osłabienia jest różna na całym świecie.

Objawy osłabienia/utraty siły

- uczucie **wyczerpania**
- uczucie **osłabienia**
- **powolne** poruszanie się
- problemy z **równowagą**
- **utrata wagi** bez wysiłku

Osłabienie jest nieuniknioną częścią starzenia się – to stan długotrwały, który można złagodzić lub pogorszyć.

MIT



Jestem za stary, żeby zacząć podnosić ciężary



Nie powinienem ćwiczyć; mogę upaść



Ciężarki uszkodzą moje stawy



Za późno, żeby coś zmienić

FAKT

Osoby starsze reagują podobnie jak młodsze na ćwiczenia i trening siłowy

Wzmacnianie mięśni poprawia równowagę i pomaga zmniejszyć ryzyko upadków

Ciężarki mogą wzmocnić mięśnie wokół stawów. Może to pomóc w zapobieganiu urazom stawów i poprawić ich ogólny stan

Nigdy nie jest za późno! Korzyści z treningu siłowego można odczuwać w każdym wieku!

A

Jak fizjoterapia może pomóc?

Fizjoterapia może pomóc być aktywnym na najwyższym możliwym poziomie – osoby, które są bardziej aktywne, są nawet o 41% mniej narażone na zespół osłabienia.

Fizjoterapeuta może opracować program ćwiczeń i pokazać, jak stopniowo zwiększać opór i intensywność, aby zapobiegać i leczyć zespół osłabienia. Pomoże zapobiec utracie siły i masy mięśniowej (sarkopenii) oraz poprawić kondycję poprzez zwiększenie wydolności tlenowej i wydolności płuc. Fizjoterapeuta może pomóc:

- **lepiej się poruszać** i poprawić mobilność
- poprawić **równowagę i siłę**
- znaleźć **ćwiczenia aerobowe**, które sprawiają Ci przyjemność i zalecić odpowiedni czas ich wykonywania
- **powrócić do aktywności, które lubisz**
- **radzić sobie z ostrym i przewlekłym bólem**
- **rozwiązać wszelkie obawy** związane z ćwiczeniami

Fizjoterapeuta będzie również współpracować z innymi członkami zespołu terapeutycznego, takimi jak lekarze, terapeuci zajęciowi, dietetycy i doradcy, aby znaleźć odpowiednie usługi i metody leczenia dla Ciebie.



Trening siłowy przynosi korzyści osobom w każdym wieku.
Porozmawiaj z fizjoterapeutą o tym, jak bezpiecznie trenować siłowo.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 wrzesień

www.world.physio/wptday