



World
PT Day
2025



ZDRAVO STARENJE I KRHKOST

Što je krhkost?

Svatko može imati iskustvo krhkosti zbog neaktivnosti, bolesti, traume ili dugotrajne boli, no to se češće javlja u starijoj dobi.

Oko 12 % ljudi u svijetu starijih od 50 godina dijagnosticirano je kao krhko, a oko 46 % se smatra pred-krhkima. Ipak, prevalencija krhkosti varira diljem svijeta, ovisno o regiji i populaciji.

Simptomi krhkosti

- osjećaj iscrpljenosti
- osjećaj slabosti
- sporo kretanje
- problemi s ravnotežom
- nekontroliran gubitak težine

Krhkost nije neizbježan dio starenja – to je dugotrajno stanje koje se može poboljšati ili pogoršati.



MIT



Previše sam star/a za dizanje utega



Ne bih trebao/la vježbati; mogao/la bih pasti



Utezi će oštetiti moje zglobove



Prekasno je za promjene

VS



ČINJENICA

Starije odrasle osobe pozitivno reaguju na vježbanje i trening snage slično kao i mlađe osobe.

Jačanje mišića poboljšava ravnotežu i pomaže u smanjenju rizika od padova.

Utezi jačaju mišiće oko zglobova. To može spriječiti ozljede zglobova i poboljšati cjelokupno zdravlje zglobova.

Nikad nije kasno! Korisnost treninga snage mogu se postići u bilo kojoj dobi!

Kako fizioterapija može pomoći?

Fizioterapija vam može pomoći da budete što aktivniji – osobe koje su aktivnije imaju do 41 % manji rizik od razvoja krhkosti.

Fizioterapeut vam može razviti program vježbanja prilagođen vama i pokazati vam kako postupno povećavati otpor i intenzitet kako biste spriječili i liječili krhkost. To će vam pomoći u sprječavanju gubitka snage i mišića (sarkopenije) te poboljšati vašu kondiciju povećanjem aerobnog i plućnog kapaciteta. Fizioterapeut može pomoći vama:

- da imate **bolji pokret** te poboljšate svoju pokretljivost
- poboljšati vašu **ravnotežu i snagu**
- pronaći **aerobnu vježbu** koja vam odgovara i preporučiti koliko vremena bi je trebali raditi
- vratiti se **aktivnostima u kojima uživate**
- **kontrolirati** akutnu i kroničnu **bol**
- **riješiti se svih strahova** koje vi možete imati vezano uz vježbanje

Fizioterapeut će također surađivati s drugim članovima vašeg zdravstvenog tima, kao što su liječnici, radni terapeuti i nutricionisti, kako bi pronašli najbolje zdravstvene usluge i tretmane za vas.



Ljudi imaju koristi od treninga snage u svim životnim dobima.
Razgovarajte s fizioterapeutom o tome kako sigurno izvoditi vježbe snage



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. rujna

www.world.physio/wptday