



World
PT Day
2025



AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWEGO STARZENIA SIĘ

Uprawianie jakiegokolwiek aktywności fizycznej jest lepsze, niż nieuprawianie żadnej

Zacznij od małych obciążeń podczas ćwiczeń i stopniowo z czasem je zwiększając.

Osoby starsze jeśli jest to możliwe powinny być aktywne fizycznie

Dostosuj wysiłek do swojej kondycji i zakresu ruchu.

Mniej siedź!

Siedzenie przez długi czas jest szkodliwe dla zdrowia. Przerwij i skróć czas siedzenia, regularnie się ruszając.

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko:

chorób układu krążenia

cukrzycy typu 2

słabego zdrowia kości (osteoporozy)

nadciśnienia tętniczego

upadków i związanych z nimi urazów

pogorszenia funkcji poznawczych (np. utraty pamięci, demencji)

niektórych nowotworów

Poprawia to również ogólny stan zdrowia, w tym zdrowie psychiczne, a także pomoże w poprawie poruszania się oraz lepszej jakości snu.

Ile aktywności fizycznej i ćwiczeń powinieneś wykonywać?

150-300
minut

aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności w ciągu tygodnia



75-150
minut

aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności w ciągu tygodnia



LUB

DODATKOWO

2 razy

w tygodniu wykonuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie, angażujące wszystkie grupy mięśniowe



Co najmniej **3** razy

w tygodniu wykonuj zróżnicowaną aktywność fizyczną, koncentrującą się na równowadze i sile – pomoże Ci to osiągnąć ogólne cele dotyczące aktywności fizycznej.

Fizjoterapeuta zaleci program ćwiczeń, który będzie dla Ciebie najodpowiedniejszy. Zapisz się na zajęcia grupowe skupiające się na równowadze i rozciąganiu, np. joga, tai chi i pilates.

Ogranicz czas siedzenia i zastąp go dowolną aktywnością fizyczną:

- wstawaj i ruszaj się podczas przerw na reklamy telewizyjne
- stań lub chodź podczas rozmowy telefonicznej
- korzystaj ze schodów tak często, jak to możliwe
- zajmuj się aktywnymi hobby, takimi jak ogrodnictwo
- bierz udział w zajęciach społecznych, takich jak lekcje tańca i grupy spacerowe
- baw się aktywnie z wnukami, jeśli je masz
- wykonuj większość prac domowych



Jako specjaliści od ruchu i ćwiczeń, fizjoterapeuci mogą pomóc zachować aktywność podczas starzenia się



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2025



ZDROWE STARZENIE

Starzenie się nie oznacza, że
musisz robić mniej tego co
sprawia ci przyjemność lub
przestać robić to co lubisz.



Zdrowe starzenie
to być aktywnym,
podtrzymywać
relacje z innymi
oraz robić to co
lubisz, mimo
upływu lat.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2025



ZAPOBIEGANIE UPADKOM

Urazy spowodowane upadkiem są możliwe do uniknięcia. Poprawa równowagi może zapobiec upadkom. Siła i elastyczność mogą zapobiec poważnym urazom w razie upadku.



Zachowaj
bezpieczeństwo i
niezależność –
porozmawiaj z
fizjoterapeutą już dziś,
jak zapobiegać upadkom!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2025**



ZAPOBIEGANIE OSŁABIENIU SIŁY

Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć program ćwiczeń! Trening siłowy przynosi korzyści osobom w każdym wieku.



Porozmawiaj z fizjoterapeutą o tym, jak bezpiecznie trenować siłowo.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2025



ZAPOBIEGANIE UPADKOM

#2

Upadki są **drugą** najczęstszą **przyczyną zgonów** w wyniku nieumyślnych obrażeń/urazów na świecie

37,3 miliona upadków rocznie jest na tyle poważnych, że **wymagają interwencji medycznej**



Dorośli powyżej **60. roku życia** są najbardziej **narażeni na śmiertelne upadki**



Jak fizjoterapia może pomóc zapobiegać upadkom

Ćwiczenia są kluczem do zapobiegania upadkom – fizjoterapeuci to eksperci w dobieraniu indywidualnych programów ćwiczeń, które pomogą poprawić siłę, równowagę, koordynację i elastyczność. Ćwiczenia powinny być wymagające, ale bezpieczne i stopniowo zwiększać intensywność. Mogą one obejmować:

- ćwiczenia z siadu do wstawania
- przysiady
- **sięganie** w pozycji stojącej
- **chodzenie w różnych kierunkach**
- **chodzenie** z różną prędkością i w różnych warunkach
- **wstawanie** z podłogi



Pomocne będą również takie aktywności, jak chodzenie, tai chi czy ćwiczenia równowagi.

Fizjoterapeuci mogą **również**:

- nauczyć Cię, jak **bezpiecznie wykonywać codzienne czynności (czynności dnia codziennego)**, takie jak wstawanie z krzesła lub wchodzenie po schodach
- ocenić, czy potrzebujesz **balkonika lub laski**
- udzielić zaleceń dotyczących **zwiększenia bezpieczeństwa w domu**, takich jak montaż uchwyty w łazienkach, zabezpieczenie dywanów i poprawa oświetlenia
- doradzić w kwestii **obuwia**
- pomóc w określeniu, kiedy możesz potrzebować pomocy innych **członków zespołu opieki zdrowotnej**.

W jakim stopniu ryzyka jesteś?

Niskie ryzyko: jesteś osobą starszą, bez historii upadków lub miałeś jeden niegroźny upadek i nie masz problemów z równowagą ani chodzeniem.



Średnie ryzyko: wystąpił jeden upadek oraz pojawiają się pewne problemy z równowagą lub chodzeniem.



Wysokie ryzyko: wystąpił **jeden upadek z urazem, wiele upadków (>2)** w ciągu ostatniego roku, wystąpiło osłabienie, brak możliwości wstania po upadku bez pomocy przez co najmniej godzinę, utrata przytomności, problemy z trzymaniem moczu i stolca.



Fizjoterapeuta będzie w stanie ocenić ryzyko i jakie strategie należy wdrożyć, aby zapobiec kolejnym upadkom.

Może ocenić:



- **siłę mięśni, mobilność i elastyczność**, stabilność, np. podczas chodzenia lub wykonywania **codziennych czynności**
- **zdolności myślenia i pamięć**

Fizjoterapeuta często ściśle współpracuje z innymi pracownikami służby zdrowia, takimi jak lekarze i terapeuci zajęciowi. Nazywa się to podejściem multidyscyplinarnym.

Dlaczego zapobieganie upadkom jest ważne?

Upadki są **główną przyczyną urazów** wśród osób starszych, często prowadząc do poważnych konsekwencji, takich jak złamania, utrata niezależności, a nawet śmierć. Zrozumienie, jak **zapobiegać upadkom**, może pomóc **zachować bezpieczeństwo i jakość życia**.



Zachowaj bezpieczeństwo i niezależność – porozmawiaj z fizjoterapeutą już dziś, aby dowiedzieć się, jak zapobiegać upadkom!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2025

ZDROWE STARZENIE



W 2019
1 miliard
będzie w
wieku 60+



Do 2030
1,4 miliard
będzie w
wieku 60+



Do 2050
2,1 miliard
będzie w
wieku 60+

Tempo starzenia się społeczeństwa jest znacznie szybsze niż kiedykolwiek w historii.

Oczekuje się, że liczba osób w wieku **80 lat i starszych potroi się między 2020 a 2050 rokiem**, osiągając 426 milionów.



Czym jest zdrowe starzenie?

Zdrowe starzenie się oznacza pozostawanie aktywnym, podtrzymywanie relacji i kontynuowanie robienia rzeczy, które sobie cenimy starzejąc się.

Wspierające środowisko, które promuje dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne jest niezbędne dla zdrowego starzenia.



Jak promować zdrowe starzenie?

Prowadzenie zdrowego stylu życia pomoże zmniejszyć ryzyko wielu chorób przewlekłych i poprawić samopoczucie fizyczne i psychiczne, poprzez:

- bycie aktywnym fizycznie tak długo na ile pozwalają na to okoliczności
- utrzymywanie kontaktów społecznych
- regularne ćwiczenie równowagi
- dbanie o zakres ruchomości stawów i pracę mięśni
- odżywanie się tak zdrowo, jak to możliwe

Podejście uwzględniające cały cykl życia

Starzenie się często wiąże się z problemami zdrowotnymi, takimi jak demencja oraz osłabienie, a ryzyko ich rozwoju zależy od doświadczeń z całego życia. Zapobieganie problemom zdrowotnym związanym z wiekiem obejmuje uwzględnianie czynników ryzyka na różnych etapach życia, takich jak:

Wczesny okres życia

Regularna aktywność fizyczna w dzieciństwie i okresie dojrzewania ma kluczowe znaczenie dla zdrowia w perspektywie długoterminowej. Pomaga budować mocne kości i mięśnie oraz poprawia zdrowie układu sercowo-naczyniowego, **zmniejszając ryzyko chorób przewlekłych**, takich jak otyłość, cukrzyca i osteoporoza **w późniejszym wieku**.



Okres wieku dorosłego

Uprawianie sportu i regularne ćwiczenia w młodym wieku dorosłym wiążą się z **lepszym zdrowiem fizycznym w późniejszym życiu**. Obejmuje to niższe ryzyko otyłości, cukrzycy i chorób układu krążenia. Może to również chronić zdrowie poznawcze w późniejszym życiu.



Wiek średni

Utrzymywanie **aktywności fizycznej w wieku średnim** jest niezbędne dla natychmiastowych i długoterminowych **korzyści zdrowotnych**. Pomaga zapobiegać chorobom przewlekłym, wspiera zdrowie psychiczne, utrzymuje gęstość kości, poprawia ogólną jakość życia i może zmniejszyć ryzyko demencji.



Jak fizjoterapia może pomóc?

Fizjoterapeuci mogą doradzić, jak prowadzić zdrowy tryb życia przez całe życie, a także zaoferować terapie i plany ćwiczeń dostosowane do zmieniających się potrzeb. mogą:

- zaproponować indywidualnie dopasowane ćwiczenia, które zmaksymalizują sprawność fizyczną, w tym poprawią równowagę i siłę mięśni, a także pomogą zbudować mocniejsze kości
- pomóc utrzymać **zdolność wstawania z ziemi**
- pomóc w **rekonwalecencji** i pokazać, jak ponownie zacząć się poruszać po operacji, urazie lub chorobie
- **złagodzić ból**, aby zoptymalizować mobilność
- pomóc **w powrocie do zdrowia po udarze lub zawale serca**
- pomóc w **leczeniu przewlekłych schorzeń**, takich jak zapalenie stawów, cukrzyca i choroba Parkinsona
- **zmniejszyć duszność** i nauczyć jak się poruszać



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 wrzesień

www.world.physio/wptday



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