



World  
PT Day  
2025



## VESELĪGA NOVECOŠANA UN NESPĒKS

### Kas ir nespēks?

Ikviens var piedzīvot nespēku, ko rada samazinātas aktivitātes, slimība, trauma vai pastāvīgas sāpes, tomēr tas ir biežāk sastopams vecumdienās.

Aptuveni 12% cilvēku visā pasaulē vecumā no 50 gadiem tiek diagnosticēts nespēks un aptuveni 46% - agrīna nespēka pazīmju stadija, tomēr nespēka izplatība visā pasaulē atšķiras.

### Nespēka simptomi

- izsīkuma sajūta
- vājuma sajūta
- lēna pārvietošanās
- līdzsvara traucējumi
- svara zaudēšana bez piepūles

Nespēks nav neizbēgama novecošanās sastāvdaļa - tas ir ilgtermiņa stāvoklis, ko var mazināt vai pastiprināt.

## ✘ MĪTS



Esmu par vecu, lai sāktu cilāt svarus



Man nevajadzētu vingrot; es varu nokrist



Svaru celšana bojās manas locītavas



Ir par vēlu kaut ko mainīt

VAI

## ✔ FAKTS

Gados vecāku pieaugušo ķermenis uz vingrošanu un spēka treniņiem reaģē līdzīgi kā jaunākiem cilvēkiem

Muskuļu stiprināšana uzlabo līdzsvaru un palīdz samazināt kritienu risku

Vingrojums ar svaru celšanu var izmantot, lai stiprinātu muskuļus ap locītavām. Tas var palīdzēt novērst locītavu traumas un uzlabot locītavu veselību kopumā

Nekad nav par vēlu! Spēka treniņi sniedz ieguvumus jebkurā vecumā!

### Kā fizioterapija var palīdzēt?

Fizioterapija var palīdzēt jums būt pēc iespējas aktīvākam – cilvēkiem, kuri ir aktīvāki, ir līdz pat 41% mazāka iespēja saskarties ar nespēku.

Fizioterapeits var izstrādāt jums vingrojumu programmu un parādīt, kā pakāpeniski palielināt pretestību un intensitāti, lai novērstu un ārstētu nespēku. Tas palīdzēs novērst spēka un muskuļu masas zudumu (sarkopēniju) un uzlabos jūsu fizisko sagatavotību, palielinot aerobo un plaušu kapacitāti. Fizioterapeits var jums palīdzēt:

- labāk kustēties un uzlabot mobilitāti
- uzlabot līdzsvaru un spēku
- atrast jums patīkamu aerobikas vingrinājumu un ieteikt, cik ilgi jums tas būtu jā dara
- atgriezties pie aktivitātēm, kas jums patīk
- pārvaldīt jebkādas akūtas un hroniskas sāpes
- novērst jebkādas bailes, kas jums varētu būt par vingrošanu

Fizioterapeits sadarbosies arī ar citiem jūsu veselības komandas locekļiem, piemēram, ārstiem, ergoterapeitiem, uztura speciālistiem un citiem veselības aprūpes speciālistiem, lai atrastu jums piemērotākos pakalpojumus un ārstēšanu.



Spēka treniņi sniedz ieguvumus cilvēkiem jebkurā vecumā – konsultējieties ar fizioterapeitu par to kā uzsākt drošus spēka treniņus.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8.septembris

www.world.physio/wptday