



World
PT Day
2025

LÃO HÓA KHỎE MẠNH



Năm **2019**
1 tỷ người
ở độ tuổi 60+



Đến
năm **2030**
1.4 tỷ
người
ở độ tuổi 60+



Đến
năm **2050**
2.1 tỷ
người
ở độ tuổi 60+

Tốc độ già hóa dân số hiện nay nhanh hơn nhiều so với bất kỳ thời điểm nào trong lịch sử.

Số lượng người ở độ tuổi 80 hoặc lớn hơn được dự đoán tăng gấp ba lần giữa năm 2020 và năm 2025 đạt đến 426 triệu người.



Lão hóa khỏe mạnh là gì?

Lão hóa khỏe mạnh nghĩa là duy trì hoạt động, duy trì các mối quan hệ và tiếp tục làm những điều bạn trân trọng khi bạn lớn tuổi.

Các môi trường hỗ trợ thúc đẩy sức khỏe tinh thần và thể chất là điều cần thiết cho quá trình lão hóa khỏe mạnh.



Điều gì thúc đẩy quá trình lão hóa khỏe mạnh?

Có một lối sống lành mạnh suốt đời sẽ giúp bạn giảm nguy cơ các bệnh mạn tính và cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần, chẳng hạn như:

- Duy trì hoạt động thể chất theo tình trạng của bạn
- Thường xuyên rèn luyện thăng bằng
- Duy trì kết nối xã hội
- Duy trì việc cử động cơ và khớp của bạn
- Ăn uống lành mạnh nhất có thể



Tiếp cận theo vòng đời

Quá trình lão hóa thường liên quan đến các tình trạng sức khỏe như sa sút trí tuệ và suy yếu, và **nguy cơ phát triển các tình trạng này được hình thành bởi các trải nghiệm trong suốt cuộc đời. Phòng ngừa các tình trạng sức khỏe liên quan đến tuổi già đòi hỏi can thiệp vào các yếu tố nguy cơ ở các giai đoạn khác nhau trong cuộc sống, chẳng hạn như:**

Giai đoạn đầu đời

Thường xuyên **hoạt động thể chất trong thời thơ ấu và vị thành niên** cực kỳ cần thiết cho sức khỏe lâu dài. Điều này giúp xây dựng xương và cơ khỏe mạnh, và cải thiện sức khỏe tim mạch, đồng thời **giảm nguy cơ các bệnh mạn tính** như béo phì, tiểu đường, loãng xương trong giai đoạn sau của cuộc đời.



Giai đoạn thanh niên

Tham gia **luyện tập thể thao và thể chất thường xuyên trong giai đoạn trưởng thành có mối quan hệ với sức khỏe thể chất tốt hơn ở cuộc sống về sau.** Điều này làm giảm nguy cơ béo phì, tiểu đường và các bệnh lý tim mạch. Nó cũng có thể bảo vệ sức khỏe nhận thức về sau.



Giai đoạn trung niên

Duy trì **hoạt động thể chất trong suốt giai đoạn trung niên** đóng vai trò thiết yếu đối với lợi ích sức khỏe cả ở trung hạn và dài hạn. Điều này giúp phòng ngừa các bệnh lý mạn tính, hỗ trợ sức khỏe tinh thần, duy trì mật độ xương, cải thiện chất lượng cuộc sống tổng thể, và có thể giảm nguy cơ sa sút trí tuệ.



Vật lý trị liệu có thể giúp ích như thế nào?

Các nhà chuyên môn Vật lý trị liệu có thể tư vấn về cách áp dụng một lối sống lành mạnh trong suốt cuộc đời của bạn, đưa ra kế hoạch điều trị và tập luyện để đáp ứng nhu cầu đang thay đổi của bạn. Họ có thể:

- đưa ra các bài tập được thiết kế riêng để tối ưu hóa chức năng thể chất của bạn, bao gồm cải thiện thăng bằng và sức mạnh cơ, và giúp xương chắc khỏe hơn
- giúp bạn duy trì khả năng đứng dậy từ mặt đất
- hỗ trợ quá trình phục hồi của bạn, và hướng dẫn bạn cách di chuyển lại xung quanh sau phẫu thuật, chấn thương hoặc bệnh tật
- quản lý cơn đau để tối ưu hóa việc di chuyển của bạn
- giúp bạn phục hồi sau tai biến mạch máu não hoặc nhồi máu cơ tim
- quản lý các bệnh lý mạn tính như viêm khớp, tiểu đường, và Parkinson
- giảm tình trạng khó thở và hướng dẫn cách tốt nhất để bạn di chuyển



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ngày 8 tháng 9
www.world.physio/wptday



World
PT Day
2025

HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT GIÚP LÃO HÓA KHỎE MẠNH

Thực hiện một vài hoạt động thể chất thì tốt hơn là không thực hiện

Bắt đầu với khối lượng tập luyện ít và tăng dần theo thời gian.

Người lớn tuổi nên hoạt động thể chất nhiều nhất có thể

Điều chỉnh sự gắng sức theo thể lực và tầm vận động của bạn.

Ngồi ít lại!

Ngồi trong thời gian dài thì không tốt cho sức khỏe của bạn, chia nhỏ và giảm thời gian ngồi bằng cách thường xuyên di chuyển xung quanh.

Hoạt động thể chất làm giảm nguy cơ của:

bệnh lý tim mạch

tiểu đường tuýp 2

sức khỏe xương kém (loãng xương)

cao huyết áp

tê ngã và các chấn thương liên quan

suy giảm nhận thức (vd. mất trí nhớ, sa sút trí tuệ)

một số bệnh ung thư

Nó cũng sẽ cải thiện sức khỏe tổng thể, bao gồm sức khỏe tinh thần của bạn cũng như giúp bạn di chuyển và ngủ tốt hơn.

Bạn nên hoạt động thể chất và tập luyện bao nhiêu?

150-300
phút

hoạt động thể chất hiệu quả
với cường độ trung bình
trong một tuần.



75-150
phút

hoạt động thể chất hiệu quả
với cường độ mạnh
trong một tuần.



HOẶC

- CỘNG VỚI -

2 ngày

một tuần thực hiện các hoạt động
sức mạnh cơ liên quan đến
tất cả các nhóm cơ.



ít nhất 3 ngày

một tuần thực hiện các hoạt động
thể chất khác nhau tập trung vào
thăng bằng và sức mạnh - điều này sẽ
giúp bạn đạt được mục tiêu hoạt động
thể chất toàn diện.

Nhà chuyên môn Vật lý trị liệu của bạn
sẽ có khả năng đưa ra lời khuyên về
một chương trình tập luyện tốt nhất
với bạn. Tham gia các lớp tập nhóm mà
tập trung vào thăng bằng và kéo giãn,
như yoga, thái cực quyền và Pilates.

Hạn chế thời gian ngồi và thay
thế bằng bất cứ hoạt động thể
chất nào:

- đứng dậy và di chuyển trong
các khoảng nghỉ quảng cáo khi
xem TV
- đứng dậy hoặc đi bộ trong khi
nghe điện thoại
- sử dụng cầu thang nhiều nhất
khi có thể
- tham gia các sở thích vận động
như làm vườn
- tham gia các hoạt động tại
cộng đồng, như các lớp nhảy và
các nhóm đi bộ
- tham gia chơi đùa vận động với
cháu, nếu bạn có
- thực hiện hầu hết các công
việc nhà



Là các chuyên gia về vận động và tập luyện, các nhà chuyên môn
Vật lý trị liệu có thể giúp bạn duy trì hoạt động khi bạn lớn tuổi



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Ngày 8 tháng 9

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2025



PHÒNG NGỪA TẾ NGÃ

#2

Tế ngã là nguyên nhân gây ra **tử vong do chấn thương** không chủ ý đứng **thứ hai** trên thế giới

37.3 triệu
ca **tế ngã** mỗi năm đủ
nghiêm trọng để **cần**
được **chăm sóc y tế**



Người lớn trên
60 tuổi
có **nguy cơ tử vong**
do **tế ngã** cao nhất



Vật lý trị liệu có thể giúp phòng ngừa té ngã bằng cách nào

Tập luyện là chìa khóa để phòng ngừa té ngã - các nhà chuyên môn Vật lý trị liệu là các chuyên gia trong việc chỉ định các chương trình tập luyện được cá nhân hóa để giúp cải thiện sức mạnh, thăng bằng, điều hợp và sự linh hoạt. Các bài tập nên có độ khó, nhưng phải an toàn và tăng tiến dần khi chúng trở nên dễ hơn. Các bài tập có thể bao gồm:

- các bài tập ngồi sang đứng
- các bài tập squat (đứng lên ngồi xuống)
- **với tay** khi đứng
- **bước tới** các hướng khác nhau
- **đi bộ** với các tốc độ khác nhau và trong các môi trường khác nhau
- **đứng dậy** từ sàn

Các hoạt động như đi bộ, thái cực quyền, hoặc các bài tập thăng bằng cũng hữu ích.

Các nhà chuyên môn Vật lý trị liệu cũng có thể:

- hướng dẫn bạn cách thực hiện các **hoạt động hàng ngày một cách an toàn**, chẳng hạn như đứng dậy từ ghế, hoặc leo cầu thang
- đánh giá để xem bạn có cần **khung đi hoặc gậy** không
- đưa ra các **lời khuyên để giúp môi trường tại nhà của bạn trở nên an toàn hơn**, chẳng hạn như lắp các thanh vịn trong nhà tắm, cố định thảm, hoặc cải thiện ánh sáng
- đưa lời khuyên về **giày dép**
- giúp xác định khi nào bạn cần sự trợ giúp từ **các thành viên khác** trong **nhóm chăm sóc sức khỏe**



Bạn có nguy cơ như thế nào?

Nguy cơ thấp: bạn là người lớn tuổi **không có tiền sử té ngã**, hoặc bị một lần té ngã không nặng, và **không có các vấn đề** về thăng bằng hoặc **đi lại**.



Nguy cơ trung bình: đã bị **ngã một lần**, và không có các vấn đề về thăng bằng hoặc đi lại.



Nguy cơ cao: đã bị **ngã một lần có chấn thương, té nhiều lần (>2)** trong một năm qua, có suy yếu, không có khả năng đứng dậy sau khi té ngã mà không có trợ giúp trong ít nhất một giờ, có mất ý thức và mất kiểm soát tiểu tiện.



Nhà chuyên môn Vật lý trị liệu có thể đánh giá về nguy cơ của bạn và các chiến lược cần thực hiện để ngăn ngừa các lần té ngã về sau. Họ có thể đánh giá:



• **sức mạnh cơ, di chuyển** và **sự linh hoạt** của bạn



• mức độ **ổn định** của bạn, ví dụ trong khi **đi** hoặc làm **các tác vụ hàng ngày**

• kỹ năng **tư duy** và **trí nhớ** của bạn

Một nhà chuyên môn Vật lý trị liệu thường làm việc chặt chẽ với các chuyên gia sức khỏe khác chẳng hạn như các bác sĩ, chuyên viên hoạt động trị liệu. Đây được gọi là phương pháp tiếp cận đa chuyên ngành.

Tại sao việc phòng ngừa té ngã lại quan trọng

Tế ngã là **nguyên nhân hàng đầu** gây chấn thương ở người lớn tuổi, thường dẫn đến các hậu quả như gãy xương, mất khả năng độc lập và thậm chí là tử vong.

Hiểu về **phòng ngừa té ngã** có thể giúp bạn **an toàn** và **duy trì chất lượng cuộc sống của bạn**.



Giữ an toàn và độc lập – tham vấn với nhà chuyên môn Vật lý trị liệu ngay hôm nay về cách phòng ngừa té ngã!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ngày 8 tháng 9
www.world.physio/wptday



World
PT Day
2025



LÃO HÓA KHỎE MẠNH VÀ SUY YẾU

Suy yếu là gì?

Bất cứ ai cũng có thể trải qua suy yếu từ việc không vận động, bệnh tật, chấn thương hoặc cơn đau dai dẳng, tuy nhiên nó sẽ phổ biến hơn khi lớn tuổi hơn.

Khoảng 12% dân số toàn cầu từ 50 tuổi trở lên được chẩn đoán bị suy yếu và khoảng 46% bị tiền suy yếu, tuy nhiên tỷ lệ hiện mắc suy yếu khác nhau trên thế giới.

Các triệu chứng của suy yếu

- cảm giác **kiệt sức**
- cảm giác **yếu**
- di chuyển xung quanh trở nên **chậm**
- có vấn đề về **thăng bằng**
- **sụt cân** không cố ý

Suy yếu là một phần tất yếu của quá trình lão hóa – nó là một tình trạng lâu dài có thể trở nên tốt hơn hoặc xấu hơn.

❌ HIỂU LẦM



Tôi quá lớn tuổi để bắt đầu tập tỵ



Tôi không nên tập luyện;
Tôi có thể té ngã



Tập tỵ sẽ gây hại cho các khớp
của tôi



Đã quá muộn để tạo sự thay đổi

VÀ

✅ SỰ THẬT

Người lớn tuổi đáp ứng với việc tập luyện và các bài tập sức mạnh tương tự như người trẻ

Tập sức mạnh cơ giúp cải thiện thăng bằng và giảm nguy cơ té ngã

Tập tỵ sẽ làm mạnh cơ xung quanh khớp. Điều này giúp ngăn ngừa các chấn thương khớp và cải thiện sức khỏe chung của khớp

Chưa bao giờ là quá muộn! Việc tập luyện sức mạnh mang lại lợi ích ở mọi độ tuổi!

Vật lý trị liệu có thể giúp như thế nào?

Vật lý trị liệu có thể giúp bạn duy trì hoạt động nhiều nhất có thể – người có mức hoạt động thể chất nhiều hơn giảm đến 41% nguy cơ bị suy yếu.

Một nhà chuyên môn Vật lý trị liệu có thể phát triển một chương trình tập luyện cho bạn và hướng dẫn bạn cách tăng dần mức độ kháng và cường độ để ngăn ngừa và điều trị suy yếu. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa mất sức mạnh và cơ (sarcopenia) và giúp bạn khỏe mạnh hơn bằng cách tăng khả năng tập luyện hiếu khí và dung tích phổi.

Một nhà chuyên môn Vật lý trị liệu có thể giúp bạn:

- di chuyển **tốt hơn** và cải thiện vận động của bạn
- cải thiện **thăng bằng và sức mạnh**
- đưa ra các **bài tập hiếu khí** mà bạn thích và khuyến nghị bạn thời lượng tập luyện hợp lý
- quay trở lại các **hoạt động mà bạn thích**
- **quản lý cơn đau** cấp tính và mạn tính
- **giải quyết nỗi lo âu** mà bạn có thể gặp phải khi tập luyện

Một nhà chuyên môn Vật lý trị liệu cũng có thể làm việc với các thành viên khác trong nhóm chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như bác sĩ y khoa, chuyên viên hoạt động trị liệu, chuyên gia dinh dưỡng, tư vấn tâm lý để đưa ra dịch vụ và hướng điều trị phù hợp nhất cho bạn.



Mọi người ở mọi lứa tuổi đều nhận được lợi ích từ việc tập luyện sức mạnh.
Tham vấn với nhà chuyên môn Vật lý trị liệu về cách tập luyện sức mạnh một cách an toàn.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ngày 8 tháng 9
www.world.physio/wptday