



World
PT Day
2025



GEZOND OUDER WORDEN EN KWETSBAARHEID

Wat is kwetsbaarheid?

Iedereen kan kwetsbaarheid ervaren door inactiviteit, ziekte of een ongeluk, maar het komt vaker voor op latere leeftijd.

Ongeveer 12% van de mensen wereldwijd van 50 jaar en ouder wordt gediagnosticeerd met kwetsbaarheid, en ongeveer 46% wordt als pre-kwetsbaar beschouwd, maar de mate waarin kwetsbaarheid voorkomt verschilt wereldwijd.

Klachten van kwetsbaarheid

- **Uitgeput** voelen
- **Zwak** voelen
- **Langzaam bewegen**
- Moeite met de **balans bewaren**
- Onverklaarbaar **gewichtsverlies**

Kwetsbaarheid is een onderdeel van ouder worden – het kan bijvoorbeeld verslechteren door bepaalde levensgebeurtenissen en ziekten, maar iemands kwetsbaarheid kan ook verbeteren.

FABEL



Ik ben te oud om met gewichten te trainen.



Ik moet niet trainen, want dan kan ik vallen.



Gewichten zullen mijn gewrichten beschadigen.



Het is te laat om een verschil te maken.

VS



FEIT

Ouderen reageren vergelijkbaar als jongere mensen op lichaamsbeweging en krachttraining.

Het versterken van je spieren verbetert je balans en helpt het risico op vallen te verminderen.

Gewichten kunnen de spieren rond de gewrichten versterken. Dit kan helpen gewrichtsblessures te voorkomen en de algehele gewrichtsgezondheid te verbeteren.

Het is nooit te laat! De voordelen van krachttraining kunnen op elke leeftijd merkbaar zijn!

Hoe kan fysiotherapie helpen?

Fysiotherapie kan je helpen om lichamelijk in beweging te blijven – mensen die veel bewegen, hebben minder kans op kwetsbaarheid.

De fysiotherapeut speelt een belangrijke rol bij ouderen met (een verdenking op) kwetsbaarheid. Bij vermoedens van kwetsbaarheid kan de fysiotherapeut dit onderzoeken en wanneer nodig een persoonsgericht oefenprogramma inzetten. Mogelijke onderdelen van een oefenprogramma kunnen zijn:

- Verbeteren van **mobiliteit** om goed te blijven bewegen
- **Balans en spierkracht** verbeteren
- **Conditie** verbeteren
- Lichamelijke **activiteiten doen die je leuk vindt**
- **Zelfredzaamheid** vergroten
- **Angst** om te **bewegen** verminderen

De fysiotherapeut kan ook samenwerken met andere zorgverleners om gezamenlijk te bepalen welke zorg de juiste zorg is.



Spierkrachttraining kan op alle leeftijden van waarde zijn.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday