



تجمع حائل الصحي
Hail Health Cluster



اليوم العالمي للعلاج الطبيعي

8 سبتمبر

2025



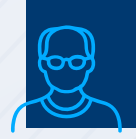
الفهرس

- 1- **مالمقصود** بالشيخوخة الصحية
- 2- وتيرة تقدم السكان في السن
- 3- النشاط البدني من أجل الشيخوخة الصحية
- 4- الوقاية من السقوط
- 5- الخدمات والتسهيلات المقدمة لكبار السن في مراكز العلاج الطبيعي

تُعَدُّ الشيخوخة مرحلة طبيعية يمرُّ بها الإنسان، وهي لا تعني بالضرورة الضعف أو فقدان القدرة على الاستمتاع بالحياة.



تجمع حائل الصحي
Hail Health Cluster



ما المقصود بالشيخوخة الصحية؟

الشيخوخة الصحية تعني البقاء نشيطاً، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية، والاستمرار في ممارسة الأنشطة التي تُضفي معنى وقيمة على حياتك مع التقدم في العمر. البيئة الداعمة التي تعزز من الصحة الجسدية والنفسية ضرورية لتحقيق الشيخوخة الصحية





كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساعد في المحافظة على الشيخوخة الصحية؟

يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي تقديم الارشادات اللازمة حول كيفية تبني نمط حياة صحي طوال مراحل حياتك، كما يمكنهم توفير خطط علاجية وتمرين متخصصة تتوافق مع احتياجاتك المتغيرة. فهم يستطيعون تقديم ما يلي:

٣

تقليل ضيق التنفس وتعليمك أفضل الطرق للحركة والتنقل

٢

التعامل مع الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل، والسكري، ومرض الباركنسون (شلل الرعاش)

١

مساعدتك على التعافي من السكتة الدماغية أو النوبة القلبية

٧

التعامل مع الألم لتحسين القدرة على الحركة

٦

المساعدة في التعافي ، وتعليمك كيف تستعيد حركتك بعد الجراحة أو الإصابة أو المرض

٥

مساعدتك في الحفاظ على القدرة و النهوض من الأرض

٤

وصف تمارين متخصصة لتعزيز الوظائف الجسدية، بما يشمل تحسين التوازن و زيادة قوة العضلات



تجمع حائل الصحي
Hail Health Cluster



في الوقت الحالي وتيرة تقدم السكان في

السن أسرع بكثير من أي وقت مضى عبر التاريخ

من المتوقع أن يتضاعف عدد الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 80 سنة أو أكثر ثلاث أضعاف بين عامي 2020 - 2050م ،

ليصل العدد المتوقع إلى 426 مليون شخص

«ما الذي يعزز الشيخوخة الصحية؟»

إن اتباع نمط حياة صحي طوال مراحل الحياة يساعد على تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، ويحسن من الصحة الجسدية والنفسية، وذلك من خلال:

المحافظة على حركة المفاصل والعضلات

تحدي توازنك بشكل مستمر

تناول غذاء صحي قدر الإمكان

البقاء نشيطاً بقدر ماتسمح به ظروفك

الحفاظ على التواصل الاجتماعي



النشاط البدني من أجل الشيخوخة الصحية

قلل من الجلوس!

الجلوس لفترات طويلة يؤثر سلباً على صحتك، لذلك يُنصح بتقسيم وتقليل فترات الجلوس والتحرك بشكل مستمر.

ينبغي لكبار السن ان يكونوا نشطاء بدنيا قدر استطاعتهم

يجب تعديل شدة الجهد البدني بما يتناسب مع مستوى اللياقة البدنية ومدى الحركة الخاص بك

ممارسة بعض النشاطات البدنية أفضل من عدم الممارسة إطلاقاً

ابدأ مستوى نشاط بسيط ، وزد من شدته ومدته تدريجياً مع مرور الوقت

النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بـ:

السقوط والإصابات المرتبط به
التدهور المعرفي و الإدراك (مثل
فقدان الذاكرة والخرف)
ضعف صحة العظام (هشاشة
العظام)

بعض أنواع السرطان
أمراض القلب والأوعية الدموية
ارتفاع ضغط الدم
السكري من النوع الثاني



تجمع حائل الصحي
Hail Health Cluster



ما هو مقدار النشاط البدني والتمارين التي ينبغي القيام بها؟

دقيقة
min

150-300

من النشاط البدني
الهوائي المعتدل الشدة
خلال الأسبوع



دقيقة
min

75-150

من النشاط البدني
الهوائي مرتفع الشدة
خلال الأسبوع



يوميين في الأسبوع على الأقل تحتوي على
تمارين تقوية العضلات التي تشمل
جميع مجموعات العضلات في الجسم



تجمع حائل الصحي
Hail Health Cluster



الوقاية من السقوط

السقوط هو ثاني أبرز سبب للوفيات الناتجة عن الإصابات غير المقصودة على مستوى العالم

كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساهم في الوقاية من السقوط

التمارين العلاجية هي عنصر أساسي في الوقاية من السقوط يُعد أخصائيو العلاج الطبيعي خبراء في تصميم برامج التمارين الفردية المصممة خصيصاً لتحسين ما يلي:

القوة والتوازن

التناسق الحركي

المرونة



الخدمات والتسهيلات المقدمة لكبار السن في مراكز العلاج الطبيعي

الخدمات العلاجية

- ◀ علاج آلام المفاصل وخشونة الركبة والظهر
- ◀ برامج تقوية العضلات والتوازن للوقاية من السقوط
- ◀ إعادة التأهيل بعد الكسور وتبديل المفاصل
- ◀ علاج طبيعي (يدوي - أجهزة طبية)
- ◀ العلاج التنفسي وتحسين كفاءة الرئة
- ◀ برامج تحسين الذاكرة والنشاط الذهني
- ◀ تثقيف المريض والأسرة حول التمارين المنزلية
- ◀ متابعة دورية لقياس التحسن

التسهيلات المقدمة

- ◀ مداخل سهلة الوصول (منحدرات - مصاعد)
- ◀ أرضيات مانعة للانزلاق وممرات مزودة بمساند
- ◀ غرف علاج خاصة ومجهزة بالكامل
- ◀ كراسي مريحة في قاعة الانتظار
- ◀ إضاءة جيدة وأجواء مريحة وآمنة (مشاية، عصا، كراسي متحركة) أجهزة مساعدة
- ◀ مواقف سيارات مخصصة قريبة للمرضى وكبار السن
- ◀ إمكانية الحجز المسبق عبر الهاتف أو التطبيق

يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي، بصفتهم خبراء في الحركة والتمارين أن يقدموا لك المشورة اللازمة للبقاء نشطاً وأنت تتقدم في العمر





تجمع حائل الصحي
Hail Health Cluster

للإستفسارات أو
لمعلومات أكثر

hailthy.net

   @hailthy

 @hailthysa