



**World
PT Day
2025**



INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO

**Invecchiare non significa
dover smettere di fare ciò
che ami, né ridurre le attività
che ti danno piacere**



**Con invecchiamento
sano e attivo si intende
mantenere uno stile di
vita che permetta di
restare attivi, mantenere
le relazioni e continuare
a fare ciò che ha valore
per sé stessi con il
passare degli anni.**



**World
Physiotherapy**



#WorldPTDay
8 Settembre
www.world.physio/wptday



World
PT Day
2025



PREVENZIONE DELLE CADUTE

Gli infortuni da caduta si possono evitare!

Migliorare l'equilibrio aiuta a prevenire le cadute. Mantenersi forti ed elastici può prevenire i danni da caduta.



Proteggi la tua
sicurezza e autonomia -
parla oggi stesso con
un fisioterapista per
scoprire come
prevenire le cadute



World
Physiotherapy



#WorldPTDay
8 Settembre
www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2025**



PREVENIRE LA FRAGILITA'

**Non è mai troppo tardi per iniziare
un programma di esercizi!
L'allenamento della forza porta
benefici a tutte le età**



**Chiedi consiglio a
un fisioterapista
su come
allenarti in
modo sicuro
ed efficace**



**World
Physiotherapy**



#WorldPTDay
8 Settembre
www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2025**



INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO



Le persone anziane dovrebbero mantenersi il più possibile fisicamente attive

Adatta l'intensità dell'attività in base al tuo livello di forma fisica e alla tua mobilità articolare



Fare poca attività fisica è meglio che non farne affatto

Inizia con piccole quantità e aumenta gradualmente nel tempo



Stai meno seduto/a!!

Stare seduti per lunghi periodi fa male alla salute: interrompi e riduci il tempo trascorso seduto muovendoti regolarmente

In quanto specialisti del movimento e dell'esercizio fisico, i fisioterapisti possono aiutarti a rimanere attivo con l'avanzare dell'età



**World
Physiotherapy**



#WorldPTDay
www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2025**



PREVENZIONE DELLE CADUTE

#2

**Le cadute rappresentano
la seconda causa di morte
per lesioni accidentali a
livello mondiale**

**Come la fisioterapia può
aiutare a prevenire le cadute**

**L'esercizio è fondamentale nella
prevenzione delle cadute - i fisioterapisti
sono esperti nel costruire programmi di
esercizio personalizzati per migliorare:**



forza ed equilibrio



coordinazione



flessibilità



**World
Physiotherapy**



#WorldPTDay
www.world.physio/wptday