



World
PT Day
2026

MALWETŠI A PELO LE DITŠHIKA TŠA MADI

Malwetši a pelo le ditšhika tša madi ke
ona a **hlolago mahu a mantši go feta**
malwetši ka moka lefaseng ka bophara



Maphelo a dimilione tše 20,5 a
lobja ngwaga ka ngwaga ka
lebaka la malwetši a pelo le
ditšhika tša madi

Diperesente tše masometharo
(30%) tša mahu mo lefaseng ka
bophara di hlolela ke malwetši a
pelo le ditšhika tša madi

Diperesente tše
masomeseswai hlano (85%) tša
mahu a ke ka lebaka la bolwetši
bja pelo le seterouku

> 3/4 tša mahu a malwetši a pelo le
ditšhika tša madi a **direga dileteng**
tša letseno la fase le la magareng

Thibelo

Bontši bja malwetši a pelo le ditšhika tša madi a ka thibelwa ka go rarolla
maitshwano le mabaka a kotsi a tikologo:



go fola **motsoko**



tšhomišompe ya
madila (bjala)



phepo mpe le mmele
o montšhi



tšhilafalo ya moya



go se itšhidulle

Kgatelelo ya madi a magolo ke yona e nago le
kotsi kudu ya go ka hlola malwetši a pelo le
ditšhika tša madi lefaseng ka bophara.

Bolwetši bja pelo le ditšhika tša madi ke eng?

Bolwetši bja pelo le ditšhika tša madi ke lentšu la kakaretšo la **malwetši ka**
moka a pelo le ditšhika tša madi. Malwetši a ka dira gore go be boima gore
madi, moya wa oksitšene le diagammele di se sepele mo mmeleng ka
mokgwa wo swanetšego.

Ge nako e dutše e sepela, ditšhika tša madi di a
pitlagana, tša ba bothata goba tša thibana gomme pelo
ya swanelwa ke go šoma ka boima go fetiša ka mo go
swanetšego. Se se ka fokotša kekelelo ya madi go ya
dithong tša bohlokwa go swana le bjoko, pelo le mešifa
gomme sa oketša kotsi ya mathata a go swana le hlaselo
ya pelo le seterouku.



Physiotherapy (Kalafi ya ngaka ya marapo le mešifa) e ka thuša bjang go thibela malwetši a pelo le ditšhika tša madi?

Physiotherapists (Dingaka tsa marapo le mešifa) ke karolo ya ba tša maphelo
bao ba fago hlokomelo yeo e lebišitšwego balwetšing. Di ka:



thuša go hwetša batho
bao ba lego kotsing ye
kgolo ya go ka hwetša
bolwetši bja pelo, go
swana le bao ba nago le
bolwetši bja madi a
magolo, bolwetši bja
swikiri, goba le mmele o
montšhi, le ba go se
itšhidulle, gomme ba
hlahlaba gore motho a
ka kgona bjang go
itšhidulla le go ikotliša



thala mananeo a
boitšhidullo ao a
bolokegilego le ao
diretšwego wena ka
noši go kaonafatša
boitekanelo, go
fokotša kotsi ya
bolwetši bja pelo, le
go thekga diphetogo
tša bophelo bja
maleba, bjalo ka go
itšhidulla ka mehla le
gore mmele o be
boima bjo bo
lekanego



hlhloletša temogo ya
malwetši ka pela le go
tšea magato ka pela go
thibela mathata a
magolo a tša maphelo,
go bona maswao a
temošo le go romela
balwetši fao go
swanetšego gore ba
hwetše kalafo ge
go hlokega



Physiotherapy (Kalafi ya ngaka ya marapo le mešifa) e ka thuša batho ba malwetši a pelo le ditšhika tsa madi bjang?

Physiotherapist (Ngaka ya marapo le mešifa) a ka thuša
batho ba malwetši a pelo le ditšhika tša madi go bo laola,
le go fokotša menyetla ya go hlasela ke ditiragalo tša
pelo (go swana le bolwetši bja pelo) ka:

- go thuša go hwetša **mabaka a magolo a kotsi** a motho ka noši, le go fa
maele a go fetola mokgwa wa go phela gore bophelo bo be bjo bo
hlwekilego go ya go ile
- go fa mananeo a go itšhidulla go ya ka motho le go thuša batho **go fenya**
poifo yeo ba nago le yona mabapi le go itšhidulla
- go ruta batho mekgwa ye me kaone go
thibela go tšwelela pele ga mathata
a pelo
- go kaonafatša boitekanelo, go thuša
batho **go dula ba itšhidulla** le go
iphinsa ka bophelo bja maemo a ma
kaone a mabotse
- go fa maele le thekgo ya go laola
bolwetši **ka noši**



Boitšhidullo bja bokaone bja maphelo a pelo



Boitšhidullo bja go fegelwa (aerobiki) bo boloka
seemo sa bophelo bja pelo: bo dira gore ditiro tša
ka mehla le mehla di be bonolo, o e kwe o
lapologile, ebile o sa felelwe ke moya. Bo ka thuša
gape go kaonafatša maikutlo a gago, go robala
gabetse le go fokotša kotsi ya mathata a pelo.



Boitšhidullo bja go tliša maatla bo fa maatla:
ge o eba le maatla o kgona go dira ditiragatšo tša
letšatši le go itšhidulla bonolo ka maiteko
a manyane.



Boitšhidullo bja go tekateka (palantshe) le go
otlolla mmele di thuša go sepela ka polokego: go
otlolla go efoša mešifa go ngangega, se se go thuša
go sepela ga bonolo le go fokotša bohloko goba
dikgobalo. Boitšhidullo bja go tekateka (palantshe)
bo thuša go ema o tiile le go fokotša kgonagalo ya
go wa.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Lewedi

www.world.physio/wptday