



World
PT Day
2026

SETEROUKU

Motho o tee go ba bane
(1/4) o tla ba le seterouku
bophelong bja gagwe,
eupša bontšhi bja
seterouku bo ka thibelwa.



Seterouku eke eng?

Seterouku se diragala ge moela wa madi go ya go karolong ye ngwe ya bjoko e foketšega goba e kgaotšwa ka byako. Seterouku ke seemo sa tšhoganetšo sa maphelo, gomme se nyaka kalafi ya ka pejana.



Seterouku sa gothibana ga tšhika tša madi se hlohlwa ke ge madi ao kgahla a thiba ye ngwe ya ditšhika tša madi ka bjokong



Seterouku sa go falala ga madi se hlohlwa ke ge ye ngwe ya ditšhika tša madi ka bjokong e phatloga ya falatša madi



Seterouku sa go thibana ga ditšhika tša madi se senyane sa nakwana ke seterouku sa go thibana ga nakwana, ka nako sebitšwa "seterouku se senyane", e kaba temošo ya seterouku ka nako tse ditlago

Physiotherapy (Kalafi ya ngaka ya marapo le mešifa) e ka thuša bjang go thibela seterouku?

Physiotherapist (Ngaka ya marapo le mešifa) e raloka tema ye bohlokwa go fokotša kotsi ya seterouku, kudu ka go thuša batho gore ba dule ba itšhidulla le go laola malwetši a nako ye telele. **Go itšhudulla metsotso ye 30 feela gahlano ka beke go ka fokotša kotsi ya go ba le seterouku ka 25%.** Go itšhudullo ka mehla go fokotša kotsi ya seterouku, gape go fokotša le kotsi ya go ba le seterouku se sengwe ka morago ga sa mathomo.

Physiotherapists (Dingaka tsa marapo le mešifa) di ka go thuša go:



oketša go itšhudullo ka mehla, seo se ka fokotša kgatelelo ya madi a magolo, sa kaonafatša taolo ya kholesterole le swikiri mo mading, sa fokotša boima bja mmele, gape sa thuša go laola kgatelelo ya monagano le maikutlo



fokotša nako yeo o e fetšago o dutše, gomme di go bontšhe ka moo o ka lokelago boitšhudullo bjo bonyane bophelong bja gago bja tšatši ka tšatši



eletša ka boitšhudullo bjo bo bolokegilego bjo bo diretšwego batho ba ba nago le malwetši a mangwe ao a ka ba šitišago go itšhudulla



Physiotherapy (Kalafi ya ngaka ya marapo le mešifa) e ka thuša bjang ka morago ga seterouku?

Tsošološo ke karolo ye bohlokwa ya go fola ka morago ga seterouku- e thuša batho go boela go dira mediyo ya letšatši le letšatši, ya kaonafatša maemo a bophelo, gape e thekga go itirela ka mokgwa wo go ka kgonegago.

Tsošološo gantši e thoma mo diiring tše 48 tša mathomo ka morago ga ge seemo sa motho se šetše se le kaone ka tša kalafo. Go thoma ka pela go ka thuša go fola le go aga boitšhepo.

Go fola ka morago ga seterouku go akaretša sehlopha sa bašomi ba tša maphelo-go akaretša physiotherapists (dingaka tsa marapo le mešifa), sehlopha se ka akaretša dingaka, baoki, occupational therapists (dingaka tša go thuša go boela mošemong ya ka ntlong le ya letseno) le speech pathologists (dingaka tša kalafo ya polelo le go metša). Go bohlokwa gore go hlange lenaneo la kalafo leo le rulaganyeditšwego wena ka noši.

Physiotherapists (Dingaka tša marapo le mešifa)

di raloka tema ya bohlokwa go thuša go thibela seterouku se sengwe. Ba šoma le batho go dira **diphetogo tša ka mehla tsa bophelo** tšeo di fokotšago kotsi ya seterouku sa bobedi, ba thekga go kaonafatša maphelo, gomme ba thuša go thibela bogole bja nako ye telele. Melawana ya bosetšhaba le ya boditšhabatšhaba **e eletša physiotherapy (kalafi ya ngaka ya marapo le mešifa) ya ka mehla le ya maatla ao a lekanego** bjalo ka karolo ya kalafi ya seterouku, yeo e rulagantšwego go ya ka dinepo le bokgoni bja motho.



Physiotherapy (Kalafi ya ngaka ya marapo le mešifa) ke karolo e bohlokwa bjang ya tsošološo ya seterouku?

Ka morago ga seterouku, batho ba bantši ba itemogela mathata ka mosepelo, go tekateka (palantshe), go sepela, go diriša matsogo, maatla, boitekanelo, molapo le go iterela. Physiotherapists (Dingaka tša marapo le mešifa) ke ditsebi tša boitšhidullo gomme ba ka thuša batho bao ba bilego le seterouku go:

- kaonafatša **mosepelo le maatla** a matsogo le maoto gore o kgone go boela go phela ka goiterela le go dira dilo tšeo o ipshinago ka tšona
- ithuta go **sepela** gape le go sepela sebaka se setelele le ka lebelo
- kaonafatša ya go tekateka (palantshe) go fokotša kotsi ya go wa – 73% ya batho bao ba phologilego seterouku ba wa, ngwageng wa mathomo ka morago ga seterouku
- fokotša **go tia, go ngangega le bohloko bja mešifa**
- go thuša gore o **itekanele** gabotse gore pelo le maswafo di šome ka bokgoni bjo bokaone
- kaonafatša **maikutlo**, go fokotša **molapo** le go thuša go lwantšha **kgatelelo ya monagano**
- itlwaetša **mediro ya ka mehla** go swana le go emella mo setulong, go sepela le go bolela ka nako e tee, go apara, le go šomiša matsogo go šomiša dilo tša go swana le dinotlele le dipompi

O ka itšhudullo ka kakang?

Physiotherapy (Kalafi ya ngaka ya marapo le mešifa) yeo e theilwego godimo ga boitšhidullo e bontšhitše gore e kaonafatša bokgoni bja mmele, go sepela, go tekateka (palantshe) le boleng bja bophelo maemong ka moka a go fola — go tloga kalafo ya sepetelele go fihla tsošološo ya nako ye telele setšhabeng. Physiotherapist (Ngaka ya marapo le mešifa) e ka go thuša go oketša boitšhidullo ka tsela ye e bolokegilego gore o fihlele dinepo tša gago. O ka thoma ganyane ganyane go fihlelela ditšhišinyo tše:



dira boitšhidullo bja go fegelwa (aerobiki) bja maatla a magareng metsotso ye e sego ka tlase ga ye 10, ganne (4) ka beke



dula o le mafolofolo letšatši ka moka go fokotša nako yeo o e fetšago o dutše



megato e 6
500 go iša 8
500 ka letšatši



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Lewedi
www.world.physio/wptday