

**KUR PLAKEMI...
MË PAK MUSKUJ...
MË PAK FORCË...**

= SARKOPENIA



74 ANS

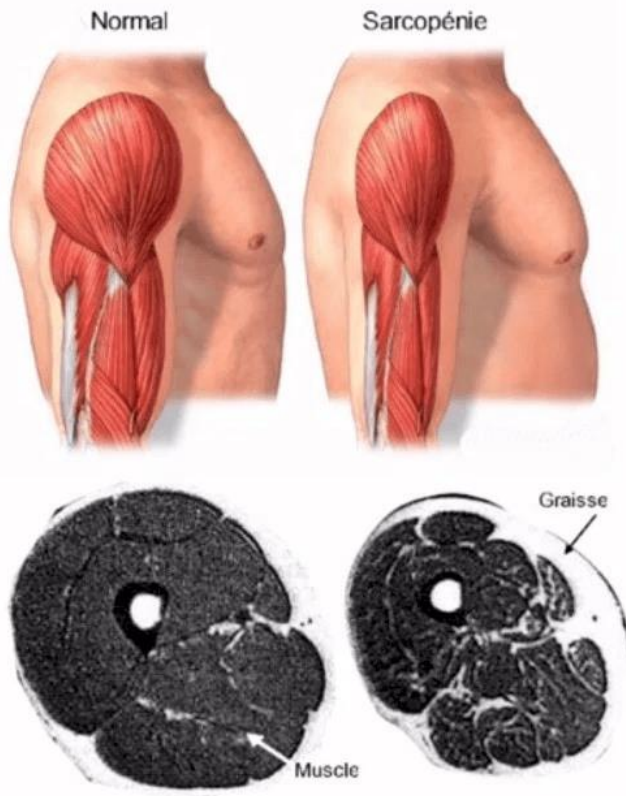
Ligue Genevoise
contre
le Rhumatisme

**DOKUMENT I THJESHTË, I PËRKTHYER
GJITHASHTU NË SPANJISHT DHE SHQIP**



SARKOPENIA

Kur plakemi, muskujt dhe forca zvogëlohen. Nëse zvogëlimi është i **madh**, kjo quhet sarkopenia.



Rrezikojmë të rrëzohemi më lehtë dhe të thyejmë ndonjë kockë (asht).

Personi në moshë ka më shumë rrezik të mos mundet të qëndrojë më në shtëpi.

Çfarë është Sarkopenia?

Sa më shumë që plakemi, aq më shumë humbim muskuj, rreth 50% prej moshës 20 dhe 90 vjeç.

Në moshën 30 vjeç, muskujt janë më të fortë. Pas kësaj, humbim 15% çdo 10 vjet deri në 50 vjeç dhe 30% që nga 70 vjeç.

Tani e dimë që kur plakesh dhe jeton në shtëpinë tënde, humb më pak muskuj sesa kur jeton në një shtëpi pleqsh (EMS).

Pse zvogëlohen forca dhe muskujt?

- Me moshën, muskujt zvogëlohen, dhe kontraktimi i muskujve mund të dëmtohet.
- Hormonet ndryshojnë.
- Ushqehemi keq ose jo mirë.
- Nuk lëvizim mjaftueshëm (rrimë shumë shtrirë).

Si të dimë nëse kemi humbur muskujt?

- Ekzistojnë teste me ushtrime për të matur forcën muskulore (mjeku, fizioterapisti).
- Për të matur masën muskulore, mund të bëjmë një ekzaminim mjekësor të quajtur densitometri e kockave (eshtrave).

Si të dimë nëse kemi humbur muskuj?

- Ekzistojnë teste me ushtrime për të matur forcën muskulore (mjeku, fizioterapisti).
- Për të matur masën muskulore, mund të bëjmë një ekzaminim mjekësor të quajtur densitometri e kockave (eshtrave).



- **Duhet të hamë proteina**, të cilat gjenden në mish, peshk, pulë, vezë, produkte të qumështit, bishtajore (thjerrëza, qiçra, fasule të kuqe...).



Infermierja e Ligës është këtu për ju.

Na telefononi
ose
na vizitoni.



Liga e Gjenevës kundër Reumatizmit

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Gjenevë

Telefon: 0041 22 718 35 55

Faks: 0041 22 718 35 50

Orari i hapjes:

E hënë – E martë – E enjte: nga ora 14:00 deri në 17:00
E mërkurë – E premte: nga ora 8:30 deri në 12:00 dhe nga
ora 14:00 deri në 17:00

www.laligue.ch

E-mail: laligue@laligue.ch



**Votre don en
bonnes mains.**

Të gjitha të drejtat të rezervuara