

Prevenirea căderilor

Căderile sunt foarte frecvente la persoanele peste 65 de ani. Unele pot fi grave, au nevoie de tratament medical și vă pot afecta gradul de independență.

Ce putem face pentru a le preveni?

Îmbunătățirea mediului înconjurător

- Purtați încălțăminte adecvată. Trebuie să fie închisă și cu talpă de cauciuc antiderapantă.
- Aveți grijă la suprafețele alunecoase, în special în baie și bucătărie. Dacă este posibil, schimbați cada cu duș sau instalați un scaun adaptat.
- Evitați împiedicarea: îndepărtați covoarele, acoperiți cablurile, îndepărtați mobila care deranjează...
- Evitați să urcați scările.
- Îmbunătățiți iluminarea.
- Verificați-vă vederea în mod regulat.

Îmbunătățiți-vă starea fizică

Forța musculară

Mușchii picioarelor și ai trunchiului sunt esențiali pentru a ne menține în picioare și în siguranță. Vă sugerăm câteva exerciții.

Repetăți-le de mai multe ori în fiecare zi și încetul cu încetul vă veți simți mai încrezător și mai puternic:

1. Stând pe un scaun, cu spatele bine sprijinit, ridicați un picior astfel încât să simțiți cum funcționează zona coapselor (cvadriceps). Țineți-l ridicat timp de 6 secunde și odihniți-vă.



2. Ridicați-vă, sprijiniți-vă de o masă sau de un scaun, îndoiți puțin genunchii și țineți apăsat timp de 6 secunde.
3. În picioare, ține-vă de un scaun sau de masă și întindeți-vă un picior în lateral aproximativ 40-45 de grade. Mențineți poziția aproximativ 6 secunde.

4. Ținându-vă de un scaun sau de masă, stați pe degetele de la picioare și țineți apăsat timp de 6 secunde.
5. Faceți mișcare, de mai multe ori, ridicându-vă și așezându-vă pe spate pe un scaun înalt.



Echilibru și mers

Dacă nu aveți o patologie neurologică care necesită muncă personalizată îndrumată de un profesionist din domeniul sănătății, cum ar fi un kinetoterapeut, puteți face următoarele exerciții, concepute ca o progresie: dacă tolerați bine primul și al doilea, puteți face al treilea și al patrulea.

În picioare, sprijiniți-vă de o masă sau de un scaun, sprijiniți-vă doar cu un picior și mutați celălalt picior înapoi, îndoind genunchiul. Mențineți poziția timp de 6 secunde.

1. În aceeași poziție ca la exercițiul anterior, mișcați-vă piciorul pe care un vă sprijiniți înainte fără a atinge solul. Mențineți poziția timp de 6 secunde.



2. Ținându-vă de perete, mergeți corect, ridicând picioarele făcând călcâi-vârf.
3. Când aveți un echilibru bun și mergeți corect, mergeți cu pași mărunți de parcă ați desena cifra 8 pe pământ.

Repetăți mișcarea de mai multe ori.

Exercițiu cardiovascular

Este bine să combinați exercițiile de forță și echilibru cu unele exerciții moderate, cum ar fi mersul pe jos, mersul nordic, înotul, ciclismul staționar, tai chi...

