

الوقاية من السقوط



4. امسك بكرسي أو طاولة وقف على أصابع قدميك وحافظ على هذه الوضعية لمدة 6 ثوان.
5. تمرن أيضا عدة مرات من خلال النهوض والجلوس على كرسي عال.

التوازن والمشي

إذا لم تكن تعاني من أمراض في الجهاز العصبي تتطلب عملا شخصيا من طرف أخصائي صحي، مثل أخصائي العلاج الطبيعي، فيمكنك القيام بالتمارين التالية، التي تعتبر كتمارين تقدم: إذا تحملت التمرين الأول والثاني، يمكنك القيام بالتمارين الثالث والرابع.

1. قف واستند على طاولة أو كرسي، ادعم نفسك بساق واحدة فقط وحرك القدم الأخرى للخلف مع ثني الركبة. حافظ على هذه الوضعية لمدة 6 ثوان.



2. في نفس وضعية التمرين السابق، حرك رجلك غير المستندة للأمام دون لمس الأرض. حافظ على هذه الوضعية لمدة 6 ثوان.
3. تمسك بالحائط، وامشي بشكل صحيح وارفع قدميك وقم بتقنية الكعب- طرف القدم.
4. عندما تكتسب توازنا جيدا وتستطيع المشي بشكل صحيح، قم بخطوات صغيرة كما لو كنت ترسم رقم 8 على الأرض. كرر الحركة عدة مرات.

¡... HABÍAMOS DICHO MARCHA NÓRDICA,
NO MARCHA CON UN NÓRDICO...!



تمارين القلب والشرابين

يستحسن الجمع بين تمارين القوة والتوازن مع بعض التمارين المعتدلة، مثل المشي والمشي النوردي والسباحة وركوب الدراجات الثابتة ونأي تشي ...

السقوط شائع جدا لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 سنة. قد يكون بعضه خطيرا ويحتاج إلى علاج طبي ويمكن أن يؤثر على درجة استقلالية الشخص. ماذا يمكننا أن نفعل لمنعها؟

تحسينات في المحيط

- ارتداء أحذية مناسبة. يجب أن يكون مغلقا وبنعلم مطاطي غير قابل للانزلاق.
- توخي الحذر من الأسطح المنزلقة، خاصة في الحمام والمطبخ. إذا أمكن، تغيير حوض الاستحمام بمقصورة الاستحمام أو وضع مقعد ملائم في الحمام.
- تجنب التعثر: إزالة السجادات وتنظيم الأسلاك وإزالة الأثاث الذي يمكن التعثر به...
- تجنب صعود الدرج.
- تحسين الإضاءة.
- فحص الرؤية بانتظام.

تحسين الحالة البدنية

القوة العضلية

عضلات الساقين والجذع ضرورية لإبقائنا واقفيين وأمنين. نقترح بعض التمارين. كررها عدة مرات كل يوم وشيئا فشيئا ستشعر بمزيد من الثقة والقوة:

1. اجلس على كرسي مع دعم ظهرك جيدا، ارفع إحدى رجليك حتى تشعر أن منطقة الفخذ (عضلات الفخذ الرباعية الرووس) تعمل. حافظ على هذه الوضعية لمدة 6 ثوان واسترح.



2. قف واستند على طاولة أو كرسي، اثن ركبتيك قليلا وحافظ على هذه الوضعية لمدة 6 ثوان.
3. قف وامسك بكرسي أو طاولة وباعد إحدى رجليك إلى الجانب بحوالي 40-45 درجة. حافظ على هذه الوضعية لمدة 6 ثوان.