

حسن توازنك



ما هو مدى حسن توازنك؟ هل لديك مشاكل في الوقوف أو المشي أو الاستدارة أو صعود الدرج أو الجلوس؟ هل لاحظت أن أسلوب مشيتك قد تغير، ربما أصبحت تجر قدميك بعض الشيء؟ هناك الكثير من التغييرات التي تحدث في أجسامنا مع تقدمنا في السن، وقد يصبح من الصعب المحافظة على توازن فعال.

بالإمكان تجنب السقطات

يمكن أن يتأثر توازنك نتيجة ما يلي:

- الأدوية
- مشاكل الأذن الداخلية
- الحركات المفاجئة
- نزلات البرد والتهاب الجيوب الأنفية
- استفسر من طبيبك عما إذا كانت أية أدوية تأخذها هي التي تسبب الأمر.
- إذا كانت هناك أشياء في أذنك، حتى البسيط منها كالشمع، فإنها يمكن أن تؤثر على توازنك. لذلك اطلب فحص أذنك بصورة دورية.
- قد يمكن عن طريق التمارين الخفيفة المساعدة في تخفيف هذه المشكلة. استفسر من طبيبك.
- الإصابة بهذه الأمراض يمكن أن تؤثر على توازنك.
- إذا كنت قلقاً بأية صورة بشأن توازنك، تحدث إلى طبيبك. فقد تتم إحالتك إلى معالج طبيعي لإجراء اختبار توازن، أو قد يحيلك طبيبك إلى برامج أسلوب المعيشة الصحي للنشطاء البالغين أكثر من 50 عاماً. سينصحك طبيبك بشأن أفضل أنواع التمارين المناسبة لك.
- إن المحافظة على نشاطك الجسماني يحسن توازنك ويزيد فرصك في الحياة متمتعاً بالصحة والاستقلالية.

للمزيد من المعلومات حول برامج أسلوب المعيشة الصحي للنشطاء البالغين أكثر من 50 عاماً، أو عن كيفية تجنب السقطات، تفقد الموقع www.healthpromotion.com.au أو اتصل بوحدة الترويج الصحي لمنطقة رايد أو الساحل الأوسط.

هاتف: 1800 059 561



Live Life well

NSW HEALTH
NORTHERN SYDNE
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE