

تعادل خود را بهتر کنید



تعادل شما در راه رفتن چقدر خوب است؟ آیا وقتی ایستاد می شوید، راه می روید، دورمی زنید، از زینه ها بالا می شوید یا می نشینید مشکل دارید؟ آیا متوجه شده اید که طرز راه رفتن شما فرق کرده است یا شاید متوجه شده باشید وقت راه رفتن پاهایتان روی زمین کش میشوند؟

وقتی کلان سال ترمی شویم، تغییرات بسیاری در بدن ما بوجود می آید. و حفظ تعادل بدن بصورت مؤثر ممکن است مشکل شود.

از افتیدن می توان ممانعت کرد

علت های آتی ممکن است به تعادل بدن شما تأثیر بگذارد:

- گرفتن دواها** از داکتر خود پرسان کنید آیا کدام دواى شما اثر بدى به تعادل شما دارد یا خیر.
- مشکلات داخلی گوش** حتی کدام چیز ساده ای مثل موم داخل گوش شما، ممکن است به تعادل بدن شما تأثیر بگذارد. بنابراین گوش هایتان باید مرتب معاینه شوند.
- حرکات ناگهانی** حرکات بدنی آرام ممکن است به این مشکل کمک کند. از داکتر خود پرسان کنید.
- ریزش و تکلیف سینوس** این تکالیف ممکن است به تعادل بدن شما اثر بگذارند.
- اگر به کدام دلیلی در مورد تعادل بدن خود در تشویش هستید با داکتر خود صحبت کنید. ممکن است برای امتحان تعادل بدن به یک فیزیوتراپیست معرفی شوید. یا داکترتان شما را به پروگرام های طریق زندگی با صحت، خاص افراد کلان تر از ۵۰ سال، معرفی کند. داکترتان به شما حرکات بدنی مناسب را رهنمایی خواهد کرد.
- داشتن فعالیت بدنی تعادل شما را بهتر می کند. و برای داشتن یک زندگی با صحت و مستقل، چانس شما را بیشتر می کند.

برای معلومات بیشتر برای پروگرام های طریق زندگی با صحت، خاص اشخاص کلان تر از ۵۰ سال، یا چطور از افتیدن اجتناب کرد، این وبسایت را ببینید www.healthpromotion.com.au یا به واحد ترویج صحت در سنترال کوست یا راید (Central Coast or Ryde Health Promotion Unit) تیلیفون کنید.

نمبر تیلیفون: 1800 059 561



NSW HEALTH
NORTHERN SYDNEY
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE