

Migliorate il vostro equilibrio

Come va il vostro equilibrio? Avete problemi ad alzarvi, camminare, voltarvi, salire le scale o sedervi? Avete notato che il vostro stile di camminare è cambiato, magari avete la tendenza a trascinare i piedi?

Man mano che invecchiamo molti sono i cambiamenti che interessano il nostro corpo e mantenere un buon equilibrio può diventare difficile.



Le cadute si possono prevenire

Il vostro equilibrio può risentire in modo negativo di:

Farmaci

Chiedete al medico se uno o più dei farmaci che prendete potrebbero agire negativamente sull'equilibrio.

Disturbi dell'orecchio interno

Persino un semplice fenomeno come del cerume nell'orecchio può incidere negativamente sull'equilibrio, e pertanto è bene che vi facciate controllare gli orecchi a scadenza periodica.

Movimenti improvvisi

Esercizi leggeri potrebbero contribuire ad alleviare questo problema. Parlatene al medico.

Raffreddori e sinusite

Questi disturbi possono ripercuotersi negativamente sul vostro equilibrio. Se nutrite apprensioni in merito al vostro equilibrio, interpellate il medico di famiglia. Questi potrebbe indirizzarvi ad un fisioterapista per un test dell'equilibrio oppure potrebbe segnalarvi ai programmi Active Over 50 o Healthy Lifestyle. Lo stesso medico vi indicherà il tipo di esercizi fisici più consoni alle vostre condizioni.

Essere fisicamente attivi aumenterà le probabilità di condurre una vita sana ed indipendente.

Per maggiori informazioni sui programmi Active Over 50 o Healthy Lifestyle, o su come evitare una caduta, visitate il sito www.healthpromotion.com.au o telefonate al Central Coast Health Promotion Unit o al Ryde Health Promotion Unit.

Telefono: 1800 059 561



NSW HEALTH
NORTHERN SYDNEY
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE

