

منع السقطات - الأدوية

يمكن بسهولة القيام بتمارين التوازن والقوة التالية في المنزل. احرص على أن يكون بقربك كرسي أو منضدة أو جدار لدعمك إذا احتجت إليها. متى توطدت ثقتك بنفسك، يصبح بإمكانك الصمود لفترة أطول أو زيادة تكرار التمرين. لا تعجل في الحركة عند القيام بهذه التمارين وخذ ما تحتاجه من وقت.

١ - الوقوف أو المشي بوضع كعب قدم أمام أصابع القدم الأخرى



يساعد هذا التمرين في الحفاظ على التوازن عندما يتعين عليك المشي عبر مساحة ضيقة

- ◀ اسند أطراف أصابع يديك إلى شيء صلب للحفاظ على توازنك، ثم قف وكعب إحدى قدميك أمام أصابع القدم الأخرى واثني ركبتيك قليلاً وابق على هذا الوضع لعشر ثوان
- ◀ نوع التمرين بالمشي على مهل وجعل كعب إحدى القدمين يلامس رأس أصابع القدم الأخرى.

٢ - رفع الركبتين



يساعد هذا التمرين في صعود السلالم وركوب السيارات والباصات والتبرجل منها

- ◀ اسند أطراف أصابع يديك إلى شيء صلب للحفاظ على توازنك، ثم ارفع إحدى ركبتيك إلى مستوى الخصر وحافظ على هذا الوضع لخمس ثوان
- ◀ كرر التمرين للرجل الأخرى
- ◀ ثم كرر التمرين ٨ مرات.

٣ - رفع الرجل جانباً/المشي الجانبي:



يحسن هذا التمرين من الثبات عندما يتعين أن تلقي بثقلك على رجل واحدة كما يساعدك على الخطو جانبياً لتفادي التعثر

- ◀ اسند أطراف أصابع يديك إلى شيء صلب للحفاظ على توازنك، ثم قف على رجل واحدة وارفع الثانية إلى الجانب، وحافظ على هذا الوضع لخمس ثوان
- ◀ كرر التمرين ثماني مرات
- ◀ كرر التمرين للرجل الأخرى
- ◀ توسع في التمرين بالمشي جانبياً، بخطى بطيئة بمحاذاة منضدة أو طاولة.

منع السقطات - التمارين المنزلية



٤ - رفع الكعب

- يساعدك هذا التمرين بالمشي وصعود السلم
- اسند أطراف أصابع يديك إلى شيء صلب للحفاظ على توازنك، ثم ارفع كعبيك عن الأرض وقف على رؤوس أصابعك لثلاث ثوان، ثم أنزل كعبيك إلى الأرض على مهل
 - كرر التمرين خمس مرات.



٥ - ارتقاء درجة سلم:

- يحسن هذا التمرين من الثبات على الدرجات والأرصفة والأسطح غير المستوية
- استند إلى درابزين ثم اصعد درجة واحدة وانزل عنها
 - كرر التمرين خمس مرات.

٦ - الجلوس ثم الوقوف:

- يساعد هذا التمرين في النهوض من على كرسي عادي أو كرسي المرحاض والجلوس عليهما وفي صعود السيارة والتزلج منها
- قف على مهل من وضع الجلوس على كرسي وحافظ على ركبتيك منفرجتين قليلاً. لجعل التمرين أكثر صعوبة، ضع ذراعيك بشكل متصلب أمام صدرك أو ابسطهما أمامك بمستوى كتفيك أثناء القيام بالتمرين
 - ثم انزل مجدداً للجلوس على الكرسي
 - كرر التمرين خمس مرات
 - إذا كان هذا التمرين يشكل ضغطاً شديداً على ركبتيك، ابدأ باستخدام كرسي ذات مسندين للذراعين.



نتقدم بالشكر من:

Staying Active and on Your Feet booklet 2010
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

برنامج منع السقطات لمنطقة شمالي سدني الصحية
ومنطقة سنترال كوست المحلية الصحية

للمزيد من المعلومات، امسح هذا الرمز بهاتفك الذي

البريد الإلكتروني: falls@cec.health.nsw.gov.au

الموقع الإلكتروني: www.cec.health.nsw.gov.au

