

Πρόληψη Πτώσεων - Ασκήσεις στο Σπίτι

Τις παρακάτω ασκήσεις ισορροπίας και αντοχής είναι εύκολο να τις κάνετε στο σπίτι. Βεβαιωθείτε ότι έχετε μια καρέκλα, πάγκο ή τοίχο κοντά για στήριξη όταν τις δοκιμάζετε. Μόλις αποκτήσετε μεγαλύτερη σιγουριά, μπορείτε να αντέχετε για μεγαλύτερο διάστημα, ή να αυξάνετε τον αριθμό των επαναλήψεων. Χρησιμοποιείτε απαλές κινήσεις όταν κάνετε αυτές τις ασκήσεις και κάνετε τις με την ησυχία σας.

1. Πατώντας μια στη φτέρνα, μια στα δάχτυλα του ποδιού:

Βοηθά στη διατήρηση της ισορροπίας όταν πρέπει να περπατήσετε σ' ένα στενό χώρο

- Με τα άκρα των δακτύλων σε κάτι στερεό για να βοηθήσει στην ισορροπία, σταθείτε στη φτέρνα και τα δάχτυλα του ποδιού, λυγίστε τα γόνατά σας ελαφρώς και διατηρήστε αυτή τη στάση για δέκα δευτερόλεπτα
- Εναλλάσσετε την άσκηση βαδίζοντας αργά, βάζοντας τη φτέρνα σας να αγγίξει το δάχτυλο του άλλου ποδιού.



2. Ανυψώσεις γόνατος:

Βοηθά όταν ανεβαίνετε σκάλες και μπαίνετε ή βγαίνετε από αυτοκίνητα και λεωφορεία

- Με τα άκρα των δακτύλων σε κάτι στερεό για να βοηθήσει στην ισορροπία, ανασηκώστε το γόνατο μέχρι το επίπεδο του γοφού και διατηρήστε αυτή τη στάση για πέντε δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι
- Μετά επαναλάβετε 8 φορές.



3. Πλάγια ανύψωση ποδιού/πλάγιο περπάτημα:

Βελτιώνει τη σταθερότητα όταν πρέπει να ρίξετε το βάρος σας στο ένα πόδι και σας βοηθά να βαδίζετε πλαγίως για να μη σκοντάψετε

- Με τα άκρα των δακτύλων σε κάτι στερεό για να βοηθήσει στην ισορροπία, σταθείτε στο ένα πόδι και σηκώστε το άλλο προς τα πλάγια, διατηρώντας τη στάση για πέντε δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε οκτώ φορές
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι
- Επεκτείνετε την άσκηση περπατώντας πλαγίως, με αργά βήματα παράλληλα σε πάγκο ή τραπέζι.



Πρόληψη Πτώσεων - Ασκήσεις στο Σπίτι

4. Ανύψωση φτέρνας:

Βοηθά όταν περπατάτε και όταν ανεβαίνετε σκάλες

- Με τα άκρα των δακτύλων σε κάτι στερεό για να βοηθήσει στην ισορροπία, ανασηκώστε και τις δύο φτέρνες από το πάτωμα και σταθείτε στις μύτες των ποδιών σας για τρία δευτερόλεπτα, και στη συνέχεια χαμηλώστε αργά τις φτέρνες μέχρι να πατήσουν στο πάτωμα
- Επαναλάβετε πέντε φορές.



5. Ανεβείτε ένα σκαλί:

Βελτιώνει τη σταθερότητα στα σκαλοπάτια, μονοπάτια και ανώμαλες επιφάνειες

- Κρατώντας το κάγκελο, ανεβείτε και κατεβείτε ένα μόνο σκαλί
- Επαναλάβετε πέντε φορές.



6. Καθίστε για να σηκωθείτε:

Βοηθά να σηκώνεστε και να κάθεστε σε καρέκλα ή τουαλέτα και να μπαίνετε ή να βγαίνετε από αυτοκίνητο

- Σηκωθείτε αργά από μια καρέκλα, διατηρώντας τα γόνατά σας ελαφρώς χώρια. Για να κάνετε την άσκηση δυσκολότερη, σταυρώστε τα χέρια σας μπροστά από το στήθος σας ή κρατήστε τα ίσια μπροστά σας στο ύψος του ώμου
- Μετά χαμηλώστε το σώμα σας ξανά στην καρέκλα
- Επαναλάβετε 5 φορές
- Αν αυτό είναι πολύ δύσκολο για τα γόνατά σας, ξεκινήστε χρησιμοποιώντας καρέκλα με στηρίγματα για μπράτσα.



Αναγνώριση:

Βιβλιάριο Παραμένοντας Δραστήριοι και Όρθιοι 2010
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Για περαιτέρω πληροφορίες σαρώστε εδώ με το έξυπνο τηλέφωνό σας

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: falls@cec.health.nsw.gov.au
Διαδίκτυο: www.cec.health.nsw.gov.au

Clinical Excellence Commission©2012 Version 1, SHPN: (CEC) 120265

