

Pag-iwas sa Pagkahulog – Mga ehersisyo sa bahay

Ang mga sumusunod na ehersisyo na pambalanse at pampalakas ay madaling gawin sa bahay. Siguruhin na mayroong malapit na silya, pasamano o dingding na susuporta sa iyo kung susubukan mo ang mga ehersisyo. Kapag may kompiyansa ka na sa iyong sarili, maaari mong tagalan ang iyong posisyon, o dagdagan ang bilang ng mga pag-uulit. Kumilos nang malubay kapag nagsasagawa ng mga ehersisyong ito at magdahan-dahan.

1. Nakatayo/Naglalakad na ilalapit ang sakong ng unang paa sa unahan ng mga daliri ng kabilang paa

Tumutulong na maka balanse kapag kailangang lumakad sa makitid na lugar.

- Habang ang dulo ng mga daliri ng kamay ay nakasandig sa matatag na bagay upang makatulong sa pagbalanse, tumayo na ang sakong na isang paa ay nasa unahan ng mga daliri ng kabilang paa, iliko nang bahagya ang mga tuhod at manatiling hindi gagalaw sa loob ng sampung Segundo.
- Pag-iba-ibahin ang ehersisyo sa pamamagitan ng paglalakad nang mabagal, paglalagay ng sakong ng isang paa sa unahan ng mga daliri ng kabilang paa.



2. Mga pag-angat ng tuhod:

Tumutulong para sa pag-akyat ng hagdan at sa pagsakay at pagbaba sa mga kotse at mga bus.

- Habang ang dulo ng mga daliri ng kamay ay nakasandig sa matatag na bagay upang makatulong sa pagbalanse, itaas ang isang tuhod pantay sa balakang at pamalagiin na nakataas sa loob ng limang Segundo.
- Ulitin sa kabilang binti.
- Pagkatapos ay ulitin ng 8 beses.



3. Pag-angat ng binti nang patagilid/paglalakad nang patagilid:

Nagpapabuti ng katatagan kapag kailangang bawasan ang bigat mula sa isang binti at nakakatulong sa iyong humakbang nang patagilid upang makaiwas na matalisod.

- Habang ang dulo ng mga daliri ng kamay ay nakasandig sa matatag na bagay upang makatulong sa pagbalanse, pamalagiin na ganito sa loob ng limang Segundo.
- Ulitin ng walong beses.
- Ulitin sa kabilang binti.
- Ipagpatuloy ito sa paglalakad na patagilid, dahan-dahang paghakbang na nakaagapay sa pasamano o mesa.



Pag-iwas sa Pagkahulog – Mga ehersisyo sa bahay

4. Pag-angat ng sakong:

Tumutulong sa paglakad at sa pag-akyat sa mga hagdan

- Habang ang dulo ng mga daliri ng kamay ay nakasandig sa matatag na bagay upang makatulong sa pagbalanse, iangat ang dalawang sakong mula sa sahig at tumayo gamit ang mga daliri ng paa sa loob ng tatlong segundo, pagkatapos dahan-dahang ibaba ang iyong mga sakong sa sahig.
- Ulitin ng limang beses.



5. Paghakbang ng isang baytang:

Nagpapabuti ng katatagan sa mga baytang, mga daan at mga lugar na hindi patag

- Kumapit sa baranda, humakbang nang pa-akyat at pababa sa isang baytang
- Ulitin ng limang beses.



6. Pagka-upo tungo sa pagtayo:

Tumutulong sa pagkaka-upo at pagtayo mula sa silya o kubeta at pagpasok o paglabas sa kotse

- Tumayo ng dahan-dahan mula sa silya, habang pinananatili ang mga tuhod mo nang bahagyang magkalayo. Para mas mahirap gawin, ipag-krus ang iyong mga bisig sa harap ng iyong dibdib o itaas ang mga ito sa iyong harapan na pantay sa balikat
- Pagkatapos, i-upo ang iyong sarili pabalik sa silya
- Ulitin ng 5 beses



- Kung ito ay masyadong mahirap para sa iyong mga tuhod, magsimula sa pamamagitan ng paggamit ng silyang may patungan ng kamay

Pagkilala sa:

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

Para sa karagdagang impormasyon i-scan ito sa iyong smart phone

Email: falls@cec.health.nsw.gov.au

Web: www.cec.health.nsw.gov.au

