

کتاب الکترونیکی

زمین خوردن در دوران سالمندی

از مجموعه کتب شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی
ویژه مراقبین سلامت و بهورزان

استان کردستان
تابستان ۱۴۰۳

مقدمه

با بالا رفتن سن به دلیل تغییرات جسمی و وضعیت سلامت فرد، احتمال زمین خوردن افزایش می یابد. زمین خوردن، همیشه به معنی سقوط از یک جای مرتفع نیست، چرا که افتادن از یک پله نیز می تواند در سنین سالمندی خطرناک باشد. به هرگونه قرارگرفتن غیرارادی و ناخواسته سالمند در سطحی پایین تر نسبت به سطح اولیه، زمین خوردن گفته می شود که اصلی ترین عامل شکستگی و ضربه مغزی افراد سالمند است. زنان سالمند، به علت پوکی استخوان، بیشتر از مردان در معرض خطر عوارض ناشی از زمین خوردن هستند. علاوه بر آسیبهایی که به دنبال زمین خوردن برای سالمند ایجاد می گردد، ترس از افتادن که به دنبال تجربه زمین خوردن) و گاه حتی بدون سابقه آن(ممکن است برای سالمند ایجاد شود، یک مشکل مهم و جدی است.

این ترس ممکن است باعث بی تحرکی و افسردگی شود که فعالیت دوباره فرد را سخت کرده و حتی می تواند روال عادی زندگی وی را مختل کند. بسیاری از سالمندان به خاطر ترس از زمین خوردن فعالیت های روزمره خود را کم می کنند که منجر به کاهش کیفیت زندگی آنها می شود. بیماریهای مربوط به اختلال تعادل، مشکلات بینایی، مشکلات شنوایی، ضعف عضلانی، افسردگی، کاهش سرعت درک اتفاقات، کند شدن حرکات و... از علل عمده زمین خوردن سالمندان است، با اقدامات موثر و به موقع از جمله ایجاد تغییرات جزئی در محیط و شیوه زندگی می توان از بروز این اتفاق پیشگیری کرد.



زمین خوردن یک اتفاق ناخواسته است که فرد، بر روی زمین یا سطحی پایین تر از جایی که ایستاده است، قرار می گیرد.

گاهی سالمند ترس از زمین خوردن دارد که به معنای ترس و اضطراب سالمند برای راه رفتن یا فعالیت کردن است. این ترس معمولاً ناشی از تجربه قبلی زمین خوردن است ولی ممکن است فرد بدون سابقه قبلی هم این ترس را داشته باشد. این مشکل در زنان سالمند شایعتر از مردان است و باعث می شود سالمند فعالیت های خود را محدود کند .



باورهای نادرست درباره زمین خوردن در سالمندی

- باور نادرست ۱: زمین خوردن فقط برای دیگران اتفاق می افتد، نه من.

از هر چهار نفر سالمند، یک نفر در هر سال زمین خوردن را تجربه می کند. در نتیجه، این اتفاق فقط برای دیگران نیست و ممکن است بر هر فردی پیش آید.

- باور نادرست ۲: زمین خوردن افراد سالمند یک امر طبیعی است.

با انجام اقدامات مختلف از جمله داشتن فعالیت بدنی در سطح مناسب، کنترل وضعیت بینایی، مناسب سازی محیط منزل، کنترل مطلوب بیماریهای زمینه ای مانند دیابت و فشارخون بالا، میتوانید خطر زمین خوردن را کم کنید.



• باور نادرست ۳: اگر فعالیت‌ها را کم کنیم، نمی‌افتیم.

بعضی افراد فکر می‌کنند بهترین راه برای کم کردن خطر زمین خوردن، ماندن در خانه و محدود کردن فعالیت است. در حالی که این کار درست نیست و حتی می‌تواند با تسریع تحلیل عضلانی و مشکلات مفصلی، تاثیر معکوس داشته باشد. انجام فعالیت بدنی، به استقلال سالمند کمک می‌کند، با انجام فعالیت بدنی می‌توان قدرت عضلات را افزایش داد و محدوده حرکات مفاصل را حفظ کرد.

• باور نادرست ۴: اگر در خانه بمانم و بیرون نروم، نمی‌افتیم.

بیش از نیمی از موارد زمین خوردن در خانه اتفاق می‌افتد. بنابراین لازم است محیط خانه را برای سالمند مناسب کنیم و عوامل خطر زمین خوردن را تا حد ممکن کنترل کنیم.

• باور نادرست ۵: ورزش کردن قدرت عضلات من را بر نمی گرداند.

با وجود آنکه با افزایش سن، قدرت عضلات کم می شود، ولی مشخص شده است که انجام ورزشهای مناسب، می تواند قدرت عضلات را حفظ کرده و حتی تا حدودی بالا ببرد. هیچ وقت برای شروع یک برنامه ورزشی دیر نیست. حتی اگر در دوران جوانی هم ورزش نکرده اید، میتوانید با نظر پزشک، ورزش کردن را شروع کنید.

• باور نادرست ۶: دارو خوردن ارتباطی با زمین خوردن ندارد.

مصرف برخی از داروها می تواند موجب افزایش خطر زمین خوردن شود. اثرات داروها بر افراد مختلف، متفاوت است و ممکن است با مصرف بعضی داروها دچار عوارضی مانند خواب آلودگی یا سرگیجه شوید. در صورتی که داروی جدیدی برای شما تجویز شده که با مصرف آن دچار عوارضی مثل خواب آلودگی یا سرگیجه شده اید، با پزشک، مشورت کنید تا در صورت امکان داروی شما را تغییر دهد.

- **باور نادرست ۷: نیازی نیست که هر سال بینایی ام را چک کنم.**

خطر زمین خوردن در افرادی که مشکل بینایی دارند، دو برابر بیشتر از افرادی است که مشکل بینایی ندارند. سالمندی باعث کاهش و مشکلات بینایی می شود. توصیه می شود یک بار در سال برای معاینه چشم به پزشک مراجعه کنید و در صورت نیاز از وسایل کمک بینایی استفاده کنید.

- **باور نادرست ۸: استفاده از عصا یا واکر، استقلال من را کم می کند.**

استفاده از وسایل کمکی راه رفتن، به بسیاری از سالمندان کمک می کند که تحرک بدنی خود را حفظ کرده و یا حتی آن را افزایش دهند. البته لازم است افراد درباره انتخاب نوع و نحوه صحیح استفاده از این وسایل آموزش ببینند. در این کار میتوان از یک ارتوزیست، فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر کمک گرفت .

• باور نادرست ۹: زمین خوردن فقط به دلیل تحلیل عضلات یا بیماری رخ می دهد .

عوامل متعددی از جمله مشکلات بینایی، داروهایی که منجر به گیجی یا بی ثباتی روانی می شوند و سرگیجه ناشی از مشکلات گوش، از جمله مواردی هستند که میتوانند خطر زمین خوردن را افزایش دهند.

• باور نادرست ۱۰: من از این که احتمال دارد بیفتم نگرانم، اما در مورد این نگرانی با خانواده یا کادر درمان صحبتی نمی کنم. نمی خواهم که آنها مدام مراقب من باشند. می خواهم استقلال خودم را حفظ کنم.

پیشگیری از زمین خوردن، نیاز به یک کار گروهی دارد. اگر درباره زمین خوردن نگران هستید، این موضوع را با پزشک، خانواده یا هرکسی که می تواند به شما کمک کند، مطرح کنید. آنها می توانند به شما در این زمینه کمک کنند.

اقداماتی که خطر زمین خوردن را کاهش می دهد:

- فعال باشید و تحرک بدنی خود را حفظ کنید. عدم تحرک، خطر زمین خوردن را افزایش می دهد. ضمن آنکه بی حرکتی می تواند خطر مشکلاتی مانند تشکیل لخته خون در بدن به ویژه در پاها، سکتة قلبی و مغزی، کاهش عملکرد کلیه ها و چاقی را افزایش دهد.
- خانه را مرتب نگه دارید و وسایل اضافی را جمع کنید. برای این کار می توانید از فرزندان یا سایر افراد، کمک بگیرید. وسایل منزل را طوری بچینید که مسیر رفت و آمد را مسدود نکنند. اگر روی زمین یا پله های منزل، وسایلی مثل لباس یا اسباب بازی افتاده باشد، ممکن است پای سالمند به آن گیر کند و بیفتد.

● محیط منزل خود را روشن نگه دارید. کلیدهای چراغها باید طوری نصب شوند که مجبور نباشید در تاریکی دنبال کلید بگردید. لامپهای کوچکی را در راه روها و اتاقها نصب کنید تا در هنگام شب روشن باشند. توجه داشته باشید که نور بسیار کم و یا بسیار زیاد هر دو می تواند تعادل شما را به هم بزند.

● موقع حمام کردن، روی یک صندلی بنشینید و حمام کنید. بهتر است موقع حمام کردن روی یک صندلی بنشینید. به علاوه میتوان میله هایی را به دیوار حمام یا دستشویی نصب کرد تا موقع بلند شدن و نشستن بتوان از آن کمک گرفت. خیس بودن کف حمام، خطر زمین خوردن را افزایش می دهد. برای کف حمام می توان از کف پوشهای مخصوص استفاده کرد تا از لیز خوردن سالمند جلوگیری شود.

- به جای بالا و پایین رفتن از پله ها، در صورت امکان از آسانسور استفاده کنید. اگر ناچارید از پله استفاده کنید، کنار پله ها میله یا نرده های متناسب با قد خود نصب کنید. اگر راه پله فرش شده، دقت کنید که فرش ثابت بوده و حرکت نکند. هیچ وسیله ای روی پله نگذارید.
- سیم و سایل برقی مثل تلویزیون و تلفن را از زمین به دیوارها منتقل کنید.
- استفاده از عصا و واکر به شما کمک می کند تا حین راه رفتن، تعادل بهتری داشته باشید.
- ارتوزیست، فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر می توانند شما را راهنمایی کنند که از کدام وسیله کمکی برای راه رفتن استفاده کنید و نیز استفاده صحیح آن را به شما آموزش دهند.

• از کفش مناسب استفاده کنید. اندازه کفش باید مناسب بوده و کف آن لیز نباشد. به جای کفشهای بند دار، از کفشهایی استفاده کنید که بندهای چسبی دارند. کفش باید از نظر طول و عرض با اندازه مناسب انتخاب شود اگرچه پوشیدن کفشهای بزرگتر راحت تر است، ولی خطر زمین خوردن را بالا می برد. پاشنه کفش نباید بلند و باریک باشد. زیره کفش و خصوصا قسمت پاشنه باید خاصیت جذب ضربه را داشته باشد اما زیره های بسیار نرم تعادل را مختل می کنند.

• در صورتی که زمین خوردید و گمان می کنید که لگن، پا و یا ستون فقرات شما آسیب دیده، درد زیادی دارید یا محل آسیب متورم شده است، به هیچ عنوان حرکت نکنید؛ زیرا ممکن است باعث تشدید آسیب شوید. معمولا شکستگی و آسیبهای داخلی سریع بروز نمی کنند. به همین علت فوراً اورژانس را خبر کنید.

چه زمانی برای راه رفتن به عصا نیاز دارید؟

اگر هر یک از موارد زیر برای شما رخ داده باشد، ممکن است برای راه رفتن نیاز به عصا یا یکی از وسایل کمکی راه رفتن داشته باشید:

- درد یا ضعف عضلانی، به خصوص در عضلات اندام تحتانی
- درد مفاصل اختلال تعادل
- اختلال حسی
- کم شدن انعطاف و محدوده دامنه حرکتی مفاصل
- فلج یا بی حسی نیمه بدن به دنبال سکته مغزی
- اضافه وزن یا کم بودن وزن بدن
- مشکلات بینایی یا شنوایی



چه زمانی برای راه رفتن به عصا نیاز دارید؟

- سرگیجه

- ورم مفاصل

- پوکی استخوان

- بیماریهای قلبی یا تنفسی

- افت فشارخون وضعیتی (شرایطی که فرد وقتی از حالت درازکش به حالت نشسته و یا از حالت نشسته به

حالت ایستاده قرار بگیرد، سرش گیج برود)

- مصرف تعداد زیاد دارو (بعضی از داروها ممکن است عوارض جانبی مثل اختلال تعادل یا سرگیجه ایجاد کنند)

تمرینات درمانی برای پیشگیری از زمین خوردن

با انجام ورزشهایی که در ادامه آموزش داده می شود می توانید تعادل، قدرت عضلانی، تناسب اندام و سلامت خود را بهبود ببخشید. این ورزشها را حداقل سه روز در هفته انجام دهید. لازم نیست که هر روز همه این ورزشها انجام شوند. می توانید طوری برنامه ریزی کنید که این ورزشها را در روزهای هفته تقسیم کرده و هر روز بعضی از آنها را انجام دهید. بین هر دسته از تمرینها، سه بار نفس عمیق بکشید. بعد از جلسات اول تمرین، ممکن است در عضلات، احساس سفتی یا خشکی داشته باشید. این موضوع طبیعی است، پس به ورزش کردن ادامه دهید تا بعد از چند جلسه با عادت کردن بدن شما به ورزش، احساس سفتی یا خشکی، برطرف شود.

برای حفظ ایمنی حین ورزش این موارد را رعایت کنید:

- کنار یک تکیه گاه، مثل دیوار یا مبل ورزش کنید تا اگر احساس کردید در حال افتادن هستید، برای حفظ تعادل، از آن کمک بگیرید.
- اگر به هر دلیل مانند بیماری، چند روز ورزش نکردید، نباید دوباره ورزش را با همان تعداد قبل، از سر بگیرید.
- بهتر است برای شروع دوباره ورزش، از یک فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر کمک بگیرید.
- اگر حین انجام ورزش، دچار سرگیجه، درد قفسه سینه و تنگی نفس شدید حتما به پزشک مراجعه کنید.

به منظور افزایش تعادل در سالمندان و کاهش زمین خوردن باید مجموعه ای از تمرینات ورزشی مورد استفاده قرار بگیرد. این تمرینات باید شامل تمرینهای سیستم های حسی (بینایی، حس دهلیزی و حس عمقی)، تمرینهای قدرت عضلانی و تمرینات هماهنگی حرکت، شوند. همچنین چون سفتی عضلات و خشکی مفاصل از علتهای زمین خوردن است باید در برنامه پیشگیری از زمین خوردن مورد توجه قرار بگیرند.



برای سخت تر کردن تمرین باید حتما این اصول را رعایت کرد. در ابتدا بهتر است تمرینات ساده که هماهنگی یکپارچه بدن را به همراه دارد استفاده شود که راه رفتن از بهترین تمرینهای تعادلی است. در مرحله دوم تمرینات قدرتی اندام تحتانی و عضلات مرکزی بدن باید انجام شود و در نهایت دستکاری سیستمهای حسی باید مورد توجه قرار گیرد. همه تمرین های گفته شده را می توان ترکیب کرد تا نتیجه بهتر حاصل شود. به طور مثال می توان هنگام تمرین راه رفتن حرکت چشمها به چپ و راست را به تمرین اضافه نمود.



پیاده روی:

- ▶ یک ورزش مفید برای حفظ سلامتی است.
- ▶ راه رفتن یک مولفه اصلی سلامت حرکتی و شناختی است بنابراین تمرین راه رفتن برای جلوگیری از زمین خوردن، لازم است.
- ▶ در مطالعات اخیر گزارش شده که با استفاده از تکالیف حسی و شناختی می توان اثربخشی راه رفتن برای به چالش کشیدن هماهنگی حسی و حرکتی را افزایش داد.
- ▶ پیشنهاد می شود بعد از اینکه تمرینات راه رفتن انجام شد برای پیچیده کردن راه رفتن تکلیف شناختی مانند شمارش برعکس یا برعکس هجی کردن کلمات را انجام داد.

دو عاملی که می تواند تعادل را مختل کند:

▶ کوتاهی عضلات گردن و انعطاف پذیری عضلات گردنی در نتیجه باید تمرین انعطاف پذیری گردن در برنامه پیشگیری از زمین خوردن قرار گیرد.



▶ جفت شدگی بیش از حد حرکات چشم و سر بنابراین با تمرین حرکات چشم و سر در جهات مختلف (چپ و راست) می توان این وابستگی را کاهش داد.



این موارد را در پیاده روی رعایت کنید:

- ▶ سعی کنید هر هفته، نسبت به هفته قبل، زمان بیشتری راه بروید یا مسافت بیشتری طی کنید.
- ▶ قبل از راه رفتن، حتما کفش مناسب و لباس راحت بپوشید.
- ▶ در هنگام راه رفتن شانرها را شل کنید و اجازه دهید دس تهایتان به آرامی کنار بدنتان حرکت کنند.
- ▶ در هنگام راه رفتن به جلو نگاه کنید نه پایین.
- ▶ در هنگام راه رفتن سعی کنید در هر قدم، اول پاشنه شما با زمین تماس پیدا کند و وقتی پا را بلند م یکنید، اول
- ▶ انگشتانتان از زمین جدا شوند.

حرکات سر:

- ▶ بایستید، سر و تنه را راست نگه دارید.
- ▶ به طور آهسته، هر چقدر که میتوانید، سر را به راست بچرخانید.
- ▶ به طور آهسته، هر چقدر که میتوانید، سر را به چپ بچرخانید.
- ▶ این حرکات را برای هر طرف، ۵ بار تکرار کنید.



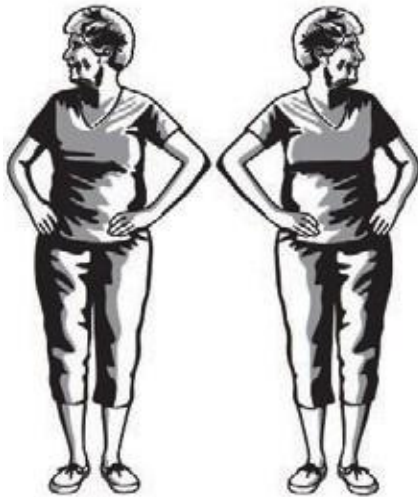
حرکات گردن:

- ▶ بایستید، سر و تنه را صاف نگه دارید.
- ▶ دستتان را زیر چانه قرار دهید.
- ▶ بدون اینکه گردن را به عقب خم کنید، سر را مطابق شکل به پشت حرکت دهید.
- ▶ این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



حرکات تنه:

- ▶ راست بایستید و دستها را روی لگن قرار دهید.
- ▶ لگن را حرکت ندهید.
- ▶ به صورت آهسته، هر چقدر که میتوانید، تنه را به راست بچرخانید.
- ▶ به صورت آهسته، هر چقدر که میتوانید، تنه را به چپ بچرخانید.
- ▶ این حرکات را برای هر طرف، ۵ بار تکرار کنید.



خم شدن به عقب:



- ▶ بایستید و پاها را به عرض شانه ها باز کنید.
- ▶ دستها را پشت کمر بگذارید.
- ▶ به آهستگی به پشت خم شوید.
- ▶ این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.

حرکات مچ پا:

- ▶ برای انجام این حرکت می‌توانید بایستید یا بنشینید.
- ▶ مچ پا را به پایین خم کنید و سپس به سمت خودتان بیاورید.
- ▶ این حرکت را برای هر پا، ۱۰ بار تکرار کنید.



ورزش های تقویت عضلانی:

- ▶ با تقویت عضلات و استخوان موجب حفظ استقلال در انجام کارهای روزانه می شود.
- ▶ استفاده از وزنه (به آرامی حمل شود) برای قوی تر شدن عضلات توصیه می شود. قبل از بلند کردن وزنه، هوا را به داخل ریه ها بکشید و موقعی که وزنه را بلند کردید، هوا را بیرون بدهید. (نفس خود را حبس نکنید)
- ▶ سه روز در هفته ورزش های تقویتی انجام شود.
- ▶ سفتی و خشکی عضلات در روزهای اول طبیعی است و بعد از چند جلسه برطرف می شود.

تمرین تقویت زانو:



▶ برای میزان وزنه با فیزیوتراپیست یا کاردرمان گرمشورت کنید.

▶ وزنه را دور مچ پا ببندید.

▶ روی صندلی نشسته و کمر را به آن تکیه دهید.

▶ زانوی خود را راست نمایید.

▶ پا را پایین بیاورید.

▶ طبق نظر درمانگر، حرکت را چندین بار تکرار کنید.



تمرین تقویت لگن:



- ▶ وزنه را دور مچ پا ببندید.
- ▶ برای میزان وزنه با فیزیوتراپیست یا کاردرمان گرمشورت کنید.
- ▶ کنار یک میز بایستید و با یک دست میز را نگه دارید.
- ▶ در حالی که زانو را راست نگه داشته اید، پا را از کنار تنه بالا بیاورید و سپس برگردانید.
- ▶ حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.
- ▶ طبق نظر درمانگر، حرکت را چندین بار تکرار کنید.

ایستادن روی انگشتان پا - با گرفتن دست به میز:



▶ روبه روی یک میز بایستید و با یک دست میز را نگه دارید.

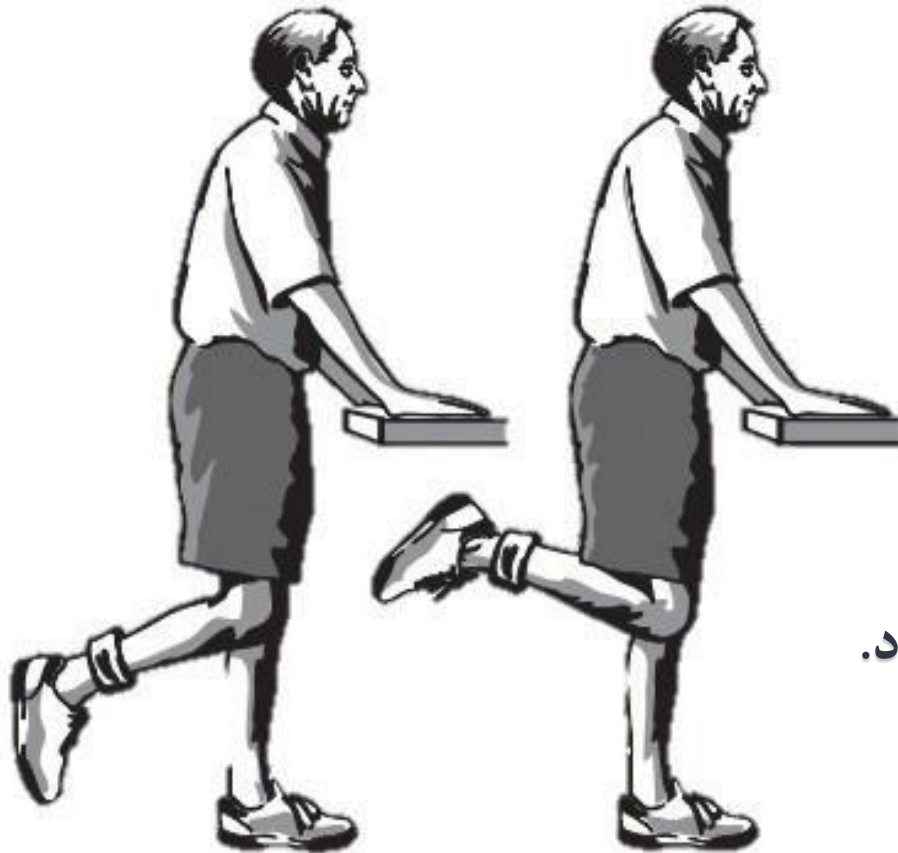
▶ پاها را به عرض شانه باز کنید.

▶ روی انگشتان پا بلند شوید.

▶ پاشنه پاها را به سمت زمین پایین بیاورید.

▶ این تمرین را ۲۰ بار تکرار کنید.

تمرین تقویتی زانو:



- ▶ وزنه را دور مچ پا ببندید.
- ▶ برای میزان وزنه با فیزیوتراپیست یا کاردرمان گرمشورت کنید.
- ▶ روبه روی یک میز بایستید.
- ▶ دست ها را به میز تکیه دهید.
- ▶ زانو را خم کنید تا پا از زمین جدا شود.
- ▶ پا را پایین بیاورید.
- ▶ طبق نظر درمانگر، حرکت را چندین بار تکرار کنید.

ایستادن روی انگشتان پا - بدون گرفتن دست به میز:



- ▶ بایستید و به رو به رو نگاه کنید.
- ▶ پاها را به عرض شانه ها باز کنید.
- ▶ روی انگشتان پا بلند شوید.
- ▶ پاشنه پاها را به سمت زمین پایین بیاورید.
- ▶ این تمرین را ۲۰ بار تکرار کنید.

ایستادن روی پاشنه پا - بدون گرفتن دست به میز:



- ▶ بایستید و به رو به رو نگاه کنید.
- ▶ پاها را به عرض شانه ها باز کنید.
- ▶ روی پاشنه پا بلند شوید و انگشتان را از زمین جدا کنید.
- ▶ پاشنه پاها را به سمت زمین پایین بیاورید.
- ▶ این تمرین را ۲۰ بار تکرار کنید.

ایستادن روی پاشنه پا - با گرفتن دست به میز:



- ▶ رو به روی یک میز بایستید.
- ▶ با یک دست میز را نگه دارید و به روبرو نگاه کنید.
- ▶ پاها را به عرض شانه باز کنید.
- ▶ روی پاشنه پا بایستید و انگشتان پا را از زمین جدا کنید.
- ▶ انگشتان پاها را به سمت زمین پایین بیاورید.
- ▶ این تمرین را ۲۰ بار تکرار کنید.

ورزش های تعادلی:

► تعادل برای انجام کلیه فعالیت های روزمره مهم است.



ورزشهای تعادلی

تعادل برای انجام کلیه فعالیت های روزمره مهم است. تمرینات تعادلی که در ادامه می آید، را می توان به صورت روزانه انجام داد.



● خم کردن زانو - با گرفتن دست به میز:

● روبه روی یک میز بایستید و با دو دست لبه میز را بگیرید.

● پاها را به عرض شانه باز کنید.

● بدون خم کردن تنه، زانوها را خم کنید و به سمت پایین بیایید

(مثل شکل روبه رو)

● زانوها را تا جایی خم کنید که زانو، بالای انگشتان پای شما قرار بگیرد.

● وقتی حس کردید پاشنه های پای شما دارد از زمین بلند می شود، زانوها را راست کنید.

● تمرین را با تعیین کاردرمانگر یا فیزیوتراپیست تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست

یا کاردرمانگر شما تعیین می کند)

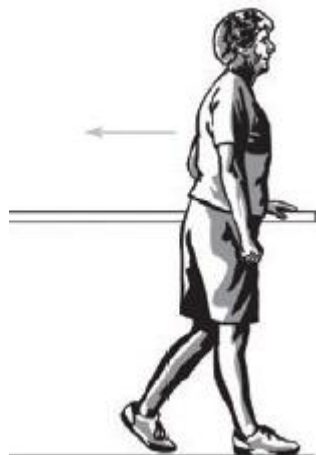
خم کردن زانو – بدون گرفتن دست به میز



- بایستید و به روبه رو نگاه کنید.
- پاها را به عرض شانه باز کنید.
- بدون خم کردن تنه، زانوها را خم کنید و به سمت پایین بیایید
- (مثل شکل روبه رو).

- زانوها را تا جایی خم کنید که زانو، بالای انگشتان پای شما قرار بگیرد.
- وقتی حس کردید پاشنه های پای شما دارد از زمین بلند می شود، زانوها را راست کنید.
- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرما نگر تعیین می کند).

راه رفتن به سمت عقب – با گرفتن دست به میز



کنار یک میز بایستید و با یک دست لبه میز را بگیرید

(مثل شکل روبه رو)

● ده قدم به سمت عقب بروید.

● بچرخید و با دست دیگرتان لبه میز را بگیرید.

● ده قدم به سمت عقب بروید تا به نقطه شروع برگردید.

● تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرما نگر تعیین می کند).

راه رفتن و چرخیدن



به حالت عادی راه بروید.

• به جهت عقربه های ساعت بچرخید.

• به نقطه شروع برگردید.

• به جهت خلاف عقربه های ساعت بچرخید.

• این تمرین، مثل حرکت به صورت عدد 8 انگلیسی است

• تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرما نگر تعیین می کند).

راه رفتن به سمت عقب – بدون گرفتن دست به میز



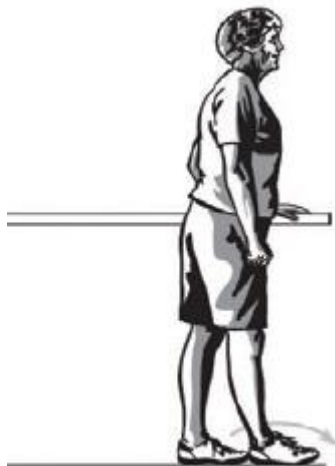
- بایستید و به روبه رو نگاه کنید.
- ده قدم به سمت عقب بروید.
- بچرخید.
- ده قدم به سمت عقب بروید تا به نقطه شروع برگردید.
- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر تعیین می کند).

راه رفتن به یک طرف



- بایستید و دستها روی لگن قرار دهید (مثل شکل روبه رو)
- به صورت یک طرفه ۱۰ قدم به سمت راست بروید.
- به صورت یک طرفه ۱۰ قدم به سمت چپ بروید.
- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر تعیین می کند).

ایستادن به صورت پاشنه جلوی انگشتان پا – با گرفتن دست به میز



- کنار یک میز بایستید.
- با یک دست لبه میز را بگیرید و به جلو نگاه کنید (مثل شکل روبه رو).
- یک پا را جلوی پای دیگر (در یک راستا) قرار دهید.
- این وضعیت را ده ثانیه نگه دارید.
- حالا وضعیت را تغییر دهید و پایتان را پشت پای دیگر (در یک راستا) قرار دهید.
- این وضعیت را ده ثانیه نگه دارید.
- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرما نگر تعیین می کند).

راه رفتن به صورت پاشنه جلوی انگشتان پا – با گرفتن دست به میز



- کنار یک میز بایستید.
- با یک دست لبه میز را بگیرید و به جلو نگاه کنید (مثل شکل روبه رو)
- یک پا را جلوی پای دیگر (در یک راستا) قرار دهید.
- پای عقبی را به صورت مستقیم جلو بیاورید و پاشنه پا را جلو انگشتان پای دیگر قرار دهید.
- به همین صورت، ۱۰ قدم بردارید.
- بچرخید.
- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر تعیین می کند).

راه رفتن به صورت پاشنه جلوی انگشتان پا – بدون گرفتن دست به میز

بایستید و به روبه رو نگاه کنید.

یک پا را جلوی پای دیگر (در یک راستا) قرار دهید (مثل شکل روبه رو).

پای عقبی را به صورت مستقیم جلو بیاورید و پاشنه پا را جلو انگشتان پای

دیگر قرار دهید.

به همین صورت، ۱۰ قدم بردارید.

بچرخید.

تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر تعیین می کند).



ایستادن روی یک پا – با گرفتن دست به میز

- کنار یک میز بایستید.

- با یک دست لبه میز را بگیرید و به جلو نگاه کنید (مثل شکل روبه رو)



- روی یک پا بایستید.

- این وضعیت را برای ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

- روی پای دیگر تان بایستید.

- این وضعیت را برای ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

ایستادن روی یک پا – بدون گرفتن دست به میز

• روی یک پا بایستید و به جلو نگاه کنید (مثل شکل روبه رو).



• این وضعیت را برای ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

• روی پای دیگریتان بایستید.

• این وضعیت را برای ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

ایستادن روی یک پا – بدون گرفتن دست به میز

• روی یک پا بایستید و به جلو نگاه کنید (مثل شکل روبه رو).



• این وضعیت را برای ۳۰ ثانیه حفظ کنید.

• روی پای دیگرتان بایستید.

• این وضعیت را برای ۳۰ ثانیه حفظ کنید.

راه رفتن روی پاشنه پا – با گرفتن دست به میز

- کنار یک میز بایستید.

- با یک دست لبه میز را بگیرید و به جلو نگاه کنید (مثل شکل روبه رو)

- روی پاشنه های پا بایستید و انگشتان را از زمین جدا کنید و به سمت

بالا نگاه دارید

- ۱۰ قدم روی پاشنه ها راه بروید.

- پاها را به طور کامل روی زمین بگذارید و بچرخید.

- ۱۰ قدم روی پاشنه ها راه بروید.

- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر شما تعیین می کند).

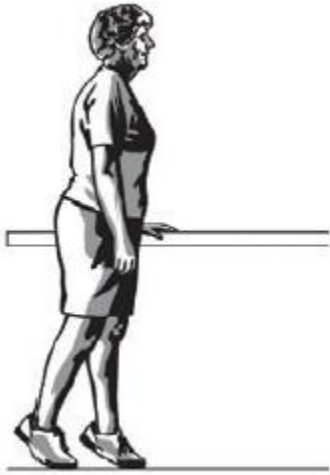


راه رفتن روی پاشنه پا – بدون گرفتن دست به میز

- بایستید و به جلو نگاه کنید (مثل شکل روبه رو).
- روی پاشنه های پا بایستید و انگشتان را از زمین جدا کنید و به سمت بالا نگاه دارید.
- ۱۰ قدم روی پاشنه ها راه بروید.
- پاها را به طور کامل روی زمین بگذارید و بچرخید.
- ۱۰ قدم روی پاشنه ها راه بروید.
- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرما نگر شما تعیین می کند).



راه رفتن روی انگشتان پا – با گرفتن دست به میز



- کنار یک میز بایستید.
- با یک دست لبه میز را بگیرید و به جلو نگاه کنید.
- روی انگشتان پا بایستید و پاشنه را از زمین جدا کنید.
- ۱۰ قدم روی انگشتان راه بروید.
- پاها را به طور کامل روی زمین بگذارید و بچرخید.
- ۱۰ قدم روی انگشتان راه بروید.
- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرما نگر شما تعیین می کند).

راه رفتن روی انگشتان پا – بدون گرفتن دست به میز



- بایستید و به جلو نگاه کنید.
- روی انگشتان پا بایستید و پاشنه را از زمین جدا کنید.
- ۱۰ قدم روی انگشتان راه بروید.
- پاها را به طور کامل روی زمین بگذارید و بچرخید.
- ۱۰ قدم روی انگشتان راه بروید.
- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر شما تعیین می کند).

راه رفتن به سمت عقب، به صورت انگشتان یک پا پشت پاشنه پای دیگر



- بایستید و به روبه رو نگاه کنید.
- یک پا را پشت پای دیگر (در یک راستا) قرار دهید (
- پای عقبی را به صورت مستقیم عقب ببرید و انگشتان را پشت پاشنه پای دیگر قرار دهید.
- به همین صورت، ۱۰ قدم به عقب بردارید.
- بچرخید.
- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرما نگر شما تعیین می کند).

ایستادن از حالت نشسته – با کمک دو دست

- شما می توانید این تمرین را زمانی که دارید تلویزیون نگاه می کنید انجام دهید.

- روی یک صندلی که ارتفاع خیلی کمی ندارد، بنشینید.



- پاهایتان را پشت زانوها ببرید.

- به جلو خم شوید.

- دستها را روی دسته صندلی بگذارید و با کمک دستها، بایستید.

- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرما نگر شما تعیین می کند).

ایستادن از حالت نشسته – با کمک یک دست



- شما می توانید این تمرین را زمانی که دارید تلویزیون نگاه
- می کنید انجام دهید.
- روی یک صندلی که ارتفاع خیلی کمی ندارد، بنشینید.
- پاهایتان را پشت زانوها ببرید
- به جلو خم شوید.
- یک دست را روی دسته صندلی بگذارید و با کمک آن، بایستید.
- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرما نگر شما تعیین می کند).

ایستادن از حالت نشسته – بدون کمک دست

- شما می توانید این تمرین را زمانی که دارید تلویزیون نگاه می کنید انجام دهید.

- روی یک صندلی که ارتفاع خیلی کمی ندارد، بنشینید.

- پاهایتان را پشت زانوها ببرید.

- به جلو خم شوید.

- بدون کمک گرفتن از دست ها، بایستید.

- تمرین را تکرار کنید (تعداد تکرار را فیزیوتراپیست یا کاردرما نگر شما تعیین می

کند).

