

Программы упражнений для профилактики падений



Вы можете предпринять определенные шаги, чтобы сохранить свое здоровье и независимость на склоне лет. Регулярные физические упражнения, которые увеличивают силу, улучшают равновесие и держат вас в форме, — это наиболее важный шаг по уменьшению риска падений.

Запишитесь на местные групповые занятия, чтобы улучшить силу и равновесие, а также обрести уверенность в себе и независимость. Найдите групповые занятия, которые вам понравились, и приводите с собой друзей. Многие программы проводятся в режиме онлайн.

Ниже приведены пять научно обоснованных программ упражнений, занятия по которым могут проводиться недалеко от вас.

A Matter of Balance («Вопрос равновесия») — это 8-недельная структурированная групповая терапия, ориентированная на практические стратегии для уменьшения страха падений и повышения уровня активности. Чтобы получить информацию, напишите письмо по адресу электронной почты: sailwithmeec@gmail.com

EnhanceFitness (Улучшение физической формы) — это групповая программа профилактики падений и повышения физической активности, разработанная специально для пожилых людей. Дополнительная информация: soundgenerations.org/health-wellness/fitness

The Otago Exercise Program (Программа упражнений Отаго) — это серия из 17 упражнений на развитие силы и равновесия, которые проводит физический терапевт либо его помощник в домашних или амбулаторных условиях. Чтобы получить информацию, напишите письмо по адресу электронной почты: findingourbalance@doh.wa.gov



Tai Ji Quan: Moving for Better Balance™ (Тайцзицюань: путь к равновесию) — это программа профилактики падений, которая проводится еженедельно в две сессии длительностью в один час на протяжении 24 недель. Дополнительная информация: betterbalance.net/class-locations

Stay Active and Independent for Life (SAIL, Будьте активными и независимыми в жизни) — это фитнес-программа, ориентированная на увеличение силы и улучшение равновесия, для людей старше 65 лет. Дополнительная информация: sailfitness.org

Примеры упражнений по программе SAIL приведены на обратной стороне листовки ►►►

Падения — это основная причина госпитализации пожилых людей в штате Вашингтон вследствие травм. Ежегодно почти 28 % людей старше 65 лет в штате Вашингтон нуждаются в медицинской помощи вследствие травм от падения. Программа упражнений Stay Active and Independent for Life (SAIL) включает в себя инструктаж по уменьшению риска падений, а также увеличивает силу, улучшает равновесие и уменьшает риск падения.

Приведенные ниже упражнения показали эффективность при уменьшении риска падений. Их можно изменять согласно вашей физической подготовке и выполнять сидя или стоя. Записаться на занятия можно независимо от вашего возраста. Радуйтесь жизни, будьте активными и сохраняйте равновесие!

Всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем записываться на какую-либо программу упражнений.

1 ХОДЬБА НА МЕСТЕ

Цель: увеличение силы

1. Поднимите перед собой одно колено до уровня бедер.
2. Медленно опустите ногу в исходное положение.
3. Повторите движение другой ногой.
4. Повторите упражнение 10 раз, поочередно меняя ноги.



2 СТОЙКА «ПЯТКА — НОСОК»

Цель: улучшение равновесия в положении стоя

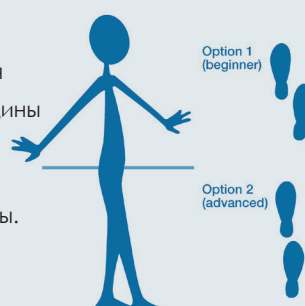
Задача: удерживать равновесие без перекладины

1. При необходимости станьте возле перекладины, чтобы иметь опору.
2. Для удержания равновесия разведите руки в стороны.
3. Поставьте одну стопу немного впереди другой (см. вариант 1).

ИЛИ

Поставьте одну стопу непосредственно перед другой. Пятка передней стопы должна касаться пальцев задней стопы (см. вариант 2).

4. Стойте в этом положении 30 секунд.



3 ОТЖИМАНИЯ

Цель: укрепить мышцы рук, плеч и спины

1. Станьте лицом к стене или перекладине, руки вытянуты вперед на уровне плеч.
2. Держите спину ровно. Наклонитесь к стене или перекладине.
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Повторите упражнение 8–10 раз.



4 ПОДЪЕМ НА НОСКИ

Цель: укрепить мышцы ног

1. Держась за перекладину, станьте в полный рост, поставив ноги параллельно.
2. Поднимитесь на носках, продолжая держаться за перекладину.
3. Медленно опуститесь, заняв исходное положение.
4. Повторите упражнение до 8–10 раз.



5 СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ

Цель: улучшить способность держать равновесие в положении стоя

Задача: удерживать равновесие без перекладины

1. Станьте во весь рост напротив перекладины, расставив ноги на ширине плеч. (При необходимости держитесь за перекладину.)
2. Поднимите перед собой колено до уровня бедер, подняв кончики пальцев ноги вверх.
3. Оставайтесь в этом положении 10 секунд, а затем опустите ногу.
4. Повторите с другой ногой. Продолжайте поочередно менять ноги, добавляя повторы по мере улучшения физической подготовки.



Чтобы узнать о дополнительных групповых занятиях и получить доступ к ресурсам относительно профилактики падений, посетите веб-сайт doh.wa.gov/findingourbalance или напишите письмо по адресу электронной почты findingourbalance@doh.wa.gov.