



2. Stanite s nogama sastavljenim i podignite ruke u stranu. Zadržite 10 sekundi



3. Držite se jednom ili obje ruke za stolicu, ispravite leđa, malo savijte koljena i podignite se na prste koliko možete. Polako spustite pete.



4. Držite se za stolicu s obje ruke i ispružite jednu nogu u stranu. Ponovite isto s drugom nogom

- Sjedite u stolicu i polako ispružite u vis jednu nogu koliko možete, zadržite par sekundi i spustite. Napravite isto s drugom nogom.
- Vježbajte ustajanje sa stolice, kauča, kreveta bez korištenja pomoći ruku.

Ne zaboravite pravilno disati za vrijeme vježbanja



## PREVENCIJA PADOVA

### SAVJETI I VJEŽBE



MEMBER OF WCPT



World Confederation  
for Physical Therapy

Prevenција padova možda ne izgleda kao nešto od životne važnosti, ali je jako značajna. Kako starimo, fizičke promjene i zdravstveno stanje, a ponekad i lijekovi koje koristimo, mogu uzrokovati padove. U stvari, padovi su vodeći uzrok povreda među starijim ljudima. Zbog toga je važno da uvijek imate na umu ovih šest jednostavnih strategija za prevenciju padova.

- Posjetite svog doktora i provjerite koji lijekovi od onih koje koristite, mogu uzrokovati nesvjesticu i manjak ravnoteže.
- Nastavite se kretati: vježbanje prilagođeno vašim godinama i zdravstvenom stanju će umanjiti opasnost od padova.
- Nosite udobnu i dobru obuću: cipele s potpeticom ili klizavim potplatom mogu biti uzrok padova.
- Uklonite sve zapreke u kući:
  - Maknite novine s poda, cvijeće, kablove i druge predmete koji se nalaze na putu kojim hodate
  - Zalijepite klizave prostirke za pod
  - Maknite male stolice i sitne dijelove namještaja zbog mogućeg udaranja u njih
  - Odjeću, posuđe i ostale potrepštine posložite na dohvat ruke da izbjegnute penjanje.
  - Odmah obrišite prolivenu vodu ili drugu tekućinu na podu

- Koristite neklizajuće prostirke u kupaonicama
- Koristite stolicu za vrijeme kupanja
  - Osvjetlite prostor u kojem živite i krećete se. Uvijek uključite svjetlo kad idete uz i niz stepenice
  - Koristite pomagala:
- štapove, štake, hodalice za hodanje ako je potrebno
- ručke pored kade i WC školjke za lakše ustajanje i izlaženje iz kade
- povišenu toaletsku dasku i dasku s osloncima za ruke, čvrste plastične stolice za kupanje
- ograde ili držače za ruke s obje strane stepenica
- zalijepite podloške na klizave stepenice

Glavni uzrok padova je nedostatak ravnoteže/balansa. Zbog toga je važno utvrditi sve uzroke za manjak ravnoteže i raditi na njenom poboljšanju.

Aktivnosti koje pomažu održavanju ravnoteže pomoći će da povećamo svoju sigurnost kod kuće. Vježbe pokretljivosti i ravnoteže su osnov za bilo koji program vježbanja starijih osoba. U svakodnevnim aktivnostima moramo održavati uspravan stav, održavati ravnotežu, izbjegavati zapreke i reagirati pravovremeno na njih, ubrzavati i usporavati kretanje, savijati se i ispružati zbog dohvaćanja stvari. Zbog toga moramo imati savitljivo tijelo, dobro držanje i stalnu svijest o održavanju svog centra gravitacije iznad naše baze oslonca – stopala.

Najjednostavnija vježba je stajanje na jednoj nozi bilo gdje gdje postoji stolica, stol ili pult na koji ćemo se osloniti. Ova vježba će ojačati vaše nožne zglobove i kukove, koji su najvažniji za stabilnost.



- 1. Stojte na jednoj nozi i brojte do 10, a zatim promijenite nogu**