

Hogyan mozogjunk biztonságosan?

Ízületeink és gerincünk védelmére minden életkorban érdemes odafigyelni! Amire idősebb korban különösen ügyelnünk kell, az a biztonságos mozgás, melyekkel megelőzhetjük az esetleges eleséseket.

Szeretnénk bemutatni, hogy egyes mozdulatokat - melyeket mindennapi tevékenységeink során végzünk -, hogyan tudja helyesen és biztonságosan végrehajtani.



Fekvésből az ágy szélére ülés

- 1. Háton fekvő helyzetben húzzuk talpra a lábakat!**
- 2. Forduljunk oldalra, ügyelve arra, hogy a lábaink és a vállaink egyszerre forduljanak!**
- 3. Miközben a lábainkat kilógatjuk az ágy szélére, a karunkkal toljuk fel magunkat ülő helyzetbe!**
- 4. Mielőtt hirtelen felállnánk az ágyból ülünk pár másodpercig!**

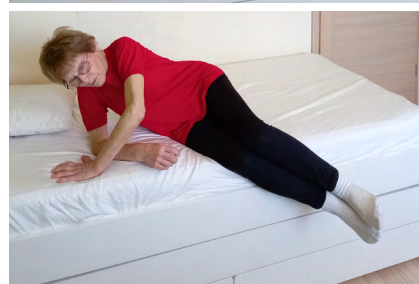
1.



2.



3.



4.



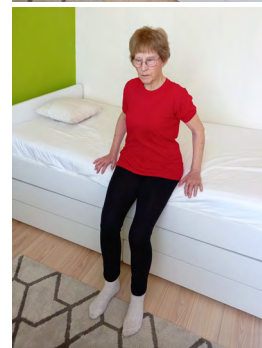
Felállás az ágyról

1. Ha a lábunk nem ér le a talajra, lépegessünk előre a fenekünkkel addig, míg mind a két talpunk teljesen a talajra kerül!
2. Mielőtt hirtelen felállnánk az ágyból ülünk pár másodpercig!
3. Enyhén dőlünk előre a törzssel (*ügyelve, hogy egyenes maradjon a hátunk*), a két kezünkkel a térdekre vagy az ágyra támaszkodva álljunk fel!
4. Mielőtt hirtelen elindulnánk, álljunk pár másodpercig és tegyünk meg néhány lépést helyben!

1.



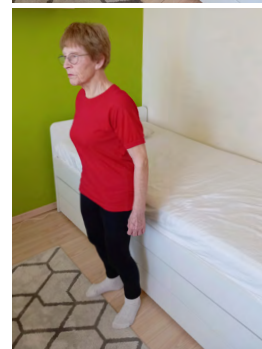
2.



3.



4.



Leülés a székre

- 1. Óvatosan lépegessünk annyira hátra, hogy mindkét lábunkkal érezzük a széket!**
- 2. A térdet hajlítjuk (ha szükséges a kezekkel támaszkodunk a térdünkön), a fenekünket hátra toljuk a szék fölé, ügyelve arra, hogy a hátunk egyenes maradjon!**
- 3. A fenekünkkel hátra „lépegetve” elhelyezkedünk, megtámasztjuk a hátunkat!**

1.



2.



3.



Előrehajlás - felvenni valamit a földről

1. Álljunk haránt terpeszbe úgy, hogy az elől lévő lábunk majdnem a tárgy mellett van! Hajlítsuk be az elől lévő láb térdét, és támaszkodjunk a térdre!
2. A hátul lévő lábat csúsztassuk enyhén hátra, hajoljunk előre, a nem támaszkodó kézzel nyúljunk a tárgy felé! Ügyeljünk arra, hogy egyenes maradjon a hátunk!
3. A hátul lévő lábat csúsztassuk közelebb, miközben felegyenesedünk!
4. Óvatosan egyenesedjünk fel, ügyelve arra, hogy a hátunk egyenes maradjon!



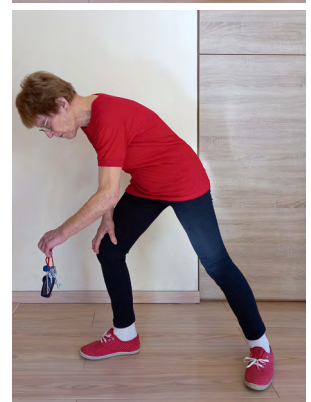
1.



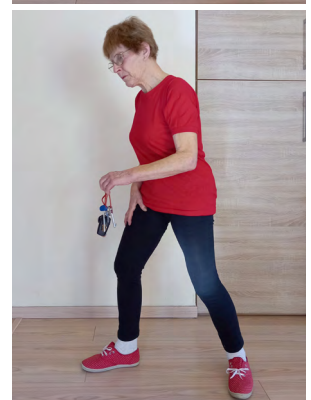
2.



3.



4.



A gyakran használt tárgyak elérése a konyhában

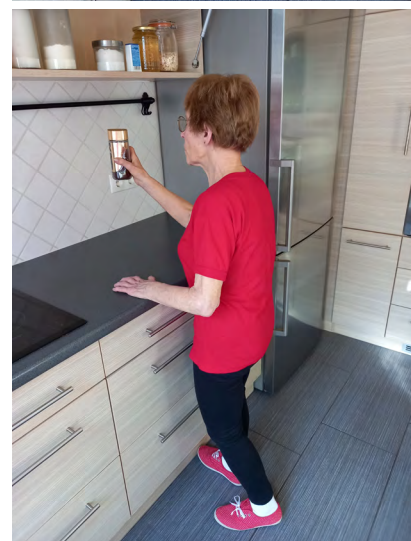
1. Álljunk kicsi terpeszben, mindkét lábunkon egyformán támaszkodjunk! Egyik kezünk legyen a pulton! A másik kezünkkel nyúljunk a tárgy felé, amit szeretnénk levenni!
2. Ügyeljünk arra, hogy a hátunk végig egyenes maradjon!

Érdemes a leggyakrabban használt konyhai eszközöket, fűszereket olyan magasságban tárolni, ahonnan könnyedén elérhetjük, anélkül, hogy nagyon magasra kellene nyújtóznunk, lábujjhegyre kellene állni, vagy valamire fel kellene állni!

1.



2.



A tájékoztató anyagot összeállította:

SCHILLER-CSÁNYI LUCA
gyógytornász



A Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társasága
támogatásával.