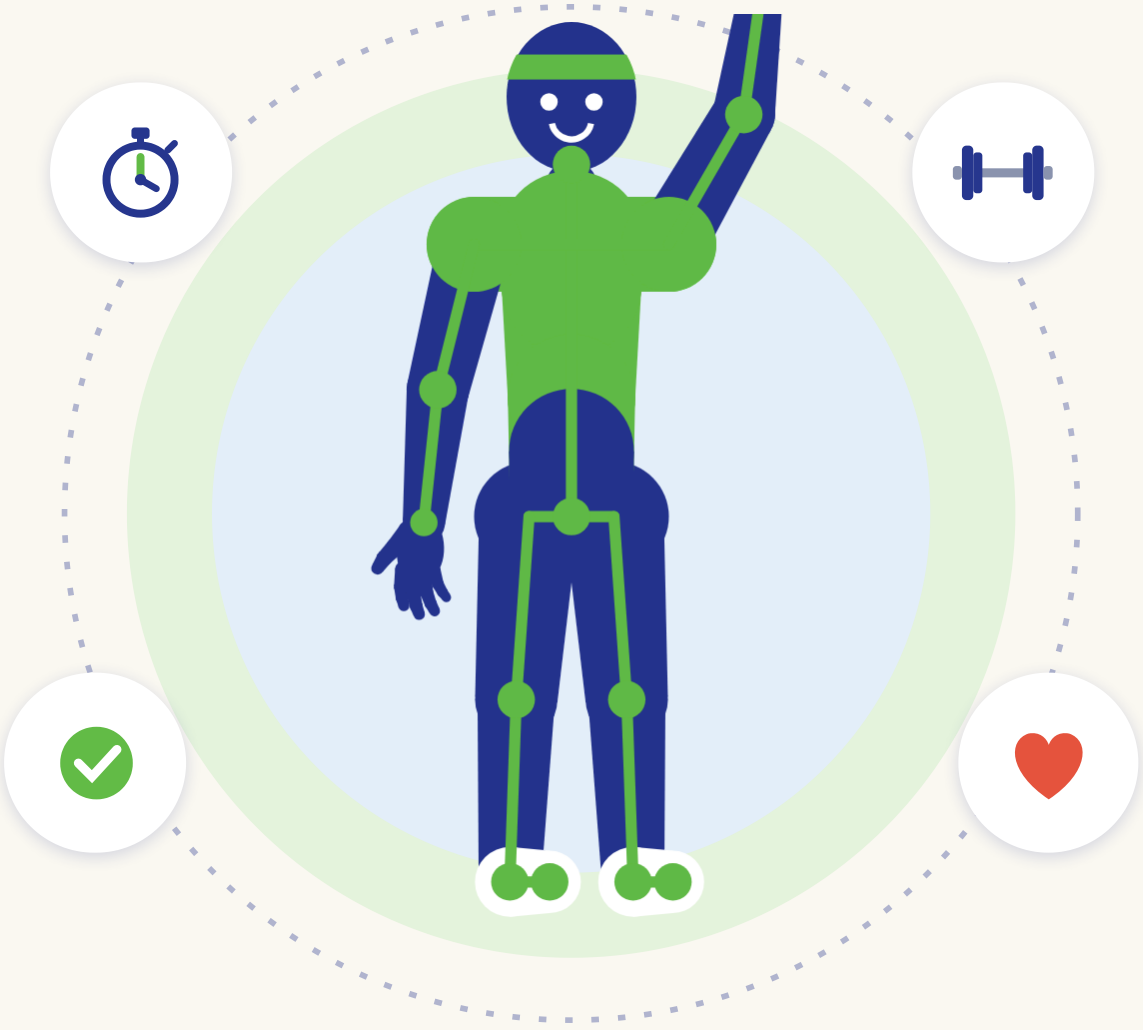
TOPFIT FYSIO

Ter Aar · Boskoop · Nieuwkoop · عيادة العلاج الطبيعي

ثابت على قدميك مع Toppie

الوقاية من السقوط والبقاء ثابتًا على قدميك.
مع تمارين وفحص للمنزل ونصائح لمقدّمي الرعاية، من Fysio Topfit.



القوة · التوازن · منزل آمن · الثقة بالنفس

ماذا يوجد في هذا الكتاب؟

السقوط ليس جزءًا لا مفر منه من التقدّم في العمر. مع هذا الكتاب تكتشف ما يمكنك فعله بنفسك.

1 لماذا يسقط الناس؟ ص. 3

2 ساقان قويتان ص. 4

3 تدريب التوازن ص. 5

4 فحص المنزل ص. 6

5 الأحذية والعينان والأدوية ص. 7

6 النهوض بعد السقوط ص. 8

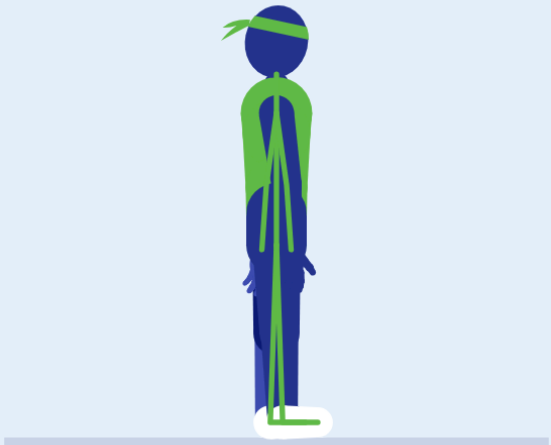
7 الخوف من السقوط ص. 9

8 لمقدّمي الرعاية ص. 10

نصيحة أحضر هذا الكتاب إلى موعدك في Fysio Topfit. وهكذا نرى معًا ما هو مهم لك.

لماذا يسقط الناس؟

للسقوط دائمًا تقريبًا أكثر من سبب. كلما عرفت أسبابًا أكثر، استطعت أن تمنع أكثر.



1. **قوة أقل**
   عضلات الساقين الأضعف تجعل النهوض وصعود الدرج أصعب.
2. **توازن أقل**
   تستعيد توازنك أبطأ عندما تتعثّر أو تنزلق.
3. **العينان والأدوية**
   ضعف النظر، أو أدوية تسبب الدوخة أو النعاس.
4. **المنزل**
   سجاد غير مثبّت، أسلاك، إضاءة ضعيفة وعتبات.

واحد من كل ثلاثة
تقريبًا واحد من كل ثلاثة أشخاص فوق 65 عامًا يسقط مرة واحدة على الأقل في السنة.

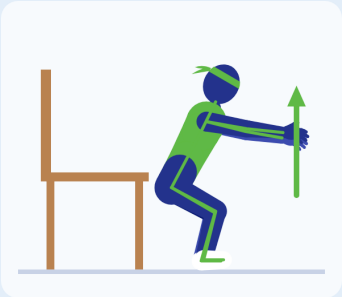
خبر جيد
تدريب القوة والتوازن يقلّل خطر السقوط بشكل مثبت.

تذكّر السقوط يمكن الوقاية منه. يستطيع أخصائي العلاج الطبيعي في Fysio Topfit قياس مدى خطر السقوط لديك.

شاهد الفيديوهات

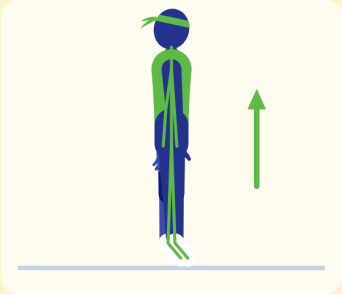
ان تلتقطانك عندما تتربّح. قم بهذه التمارين 3 مرات أسبوعيًا.

تمارين مع TOPPIE



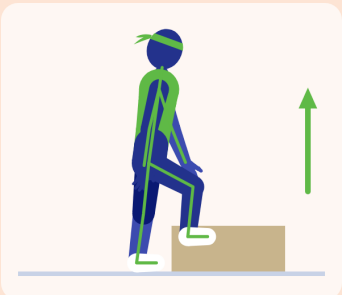
1. النهوض من الكرسي

دون استخدام اليدين إن أمكن. اجلس مجددًا بهدوء. 3 مرات × 10.



2. على أطراف الأصابع

أمسك بسطح المطبخ. ارتفع ببطء ثم انزل. 3 مرات × 10.



3. الصعود على درجة

اصعد على أدنى درجة سلّم ثم انزل، ممسكًا بالدرابزين. 3 مرات × 10.

صعب جدًا؟

ابدأ بتكرارات أقل وزِد قليلًا كل أسبوع.

سهل جدًا؟

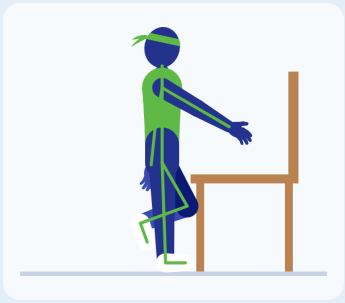
أبطئ، أو اطلب من أخصائي العلاج الطبيعي نسخة أصعب.

تذكّر تمارين القوة تنفع في كل عمر. بعد بضعة أسابيع تلاحظ الفرق عند النهوض وصعود الدرج.

شاهد الفيديوهات

كلما تمرّنت أكثر، تحسّن أكثر. تمرّن بضع دقائق كل يوم.

تمارين مع TOPPIE



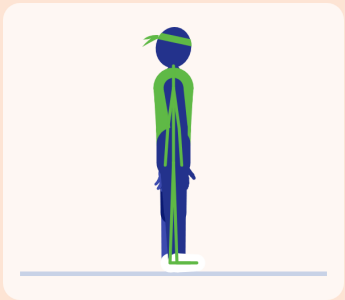
1. الوقوف على ساق واحدة

مع كرسي في متناول اليد. حاول 10 إلى 30 ثانية لكل ساق.



2. المشي كعبًا لأصابع

امشِ بمحاذاة سطح المطبخ وضع الكعب أمام أصابع القدم الأخرى. 10 خطوات.



3. القدمان متلاصقتان

قف وقدماك متلاصقتان. هل تنجح؟ أغمض عينيك قليلًا إذن.

دائمًا بأمان

تمرّن بجانب شيء ثابت مثل سطح المطبخ.
ليس أبدًا على أرضية زلقة أو مليئة بالأغراض.

خلال اليوم

الوقوف على ساق واحدة أثناء تنظيف الأسنان
لحظة ممتازة للتمرين.

تذكّر تمارين التوازن تنفع عندما تكون صعبة قليلًا. لكن دائمًا مع دعم قريب.

فحص المنزل

تجوّل في منزلك بهذه القائمة. ضع علامة إذا كان كل شيء على ما يرام.

أين	ما الذي أنتبه إليه؟	على ما يرام؟
غرفة الجلوس	لا سجاد غير مثبّت أو أسلاك أو أغراض على الأرض	
الدرج	درابزين على الجانبين، إضاءة جيدة، لا شيء على الدرجات	
الحمّام	حصيرة مانعة للانزلاق، مقابض عند المرحاض والدش، كرسي للدش	
غرفة النوم	مصباح بجانب السرير، ضوء ليلي في الطريق إلى المرحاض	
المطبخ	الأغراض المستخدمة كثيرًا على مستوى الورك، دون تسلّق كرسي	
الخارج	لا بلاط مخلخل، ملح في الشتاء، إضاءة جيدة عند الباب	

نصيحة تعديلات صغيرة تصنع فرقًا كبيرًا. يمكن لأخصائي العلاج الوظيفي أيضًا معاينة منزلك.

الأحذية والعينان والأدوية

خارج المنزل أيضًا هناك الكثير مما يمكن تحسينه.



نصيحة من TOPPIE

"الأحذية المتينة لا تقل أهمية عن الساقين القويتين."

أحذية جيدة

مغلقة، بكعب ثابت ونعل غير زلق. ولا شباشب فضفاضة في المنزل أيضًا.

فحص النظر

افحص عينيك كل سنة أو سنتين.

مراجعة الأدوية

اسأل الصيدلية أو الطبيب العام إن كانت أدويتك تزيد خطر السقوط.

انهض ببطء

اجلس أولًا قليلًا على حافة السرير، ثم قف.

وسيلة مساعدة

العصا أو المشّاية قد تمنح كثيرًا من الثقة. اطلب النصيحة بشأن النوع المناسب.

فيتامين د

يُنصح كبار السن غالبًا بفيتامين د. استشر الطبيب العام أو الصيدلية.

نصيحة في زيارتك القادمة للطبيب العام أو الصيدلية خذ قائمة أدويتك واطلب مراجعة الأدوية.

النهوض
بعد السقوط

هل سقطت رغم ذلك؟ لا تفزع. هكذا تنهض بأمان.



1 **ابقَ مستلقيًا بهدوء**
تنفّس بهدوء عدة مرات. تحسّس إن كان هناك ألم شديد في مكان ما.

2 **تدحرج على جانبك**
ثم انتقل إلى اليدين والركبتين.

3 **ازحف إلى كرسي**
ضع يديك الاثنتين على المقعد.

4 **قدم واحدة إلى الأمام**
ادفع نفسك للأعلى واجلس فورًا على الكرسي.

لا تستطيع النهوض وحدك؟
ابقَ دافئًا، غطِّ نفسك بشيء، وناد أو اتصل طلبًا للمساعدة.

جهاز إنذار
هل تعيش وحدك؟ زر إنذار أو هاتف في جيبك يمنح طمأنينة كبيرة.

تذكّر يمكنك التمرّن على النهوض بعد السقوط مع أخصائي العلاج الطبيعي في Fysio Topfit. هذا يمنح الثقة.

الخوف من السقوط

بعد السقوط يخاف كثيرون من السقوط مجددًا. هذا الخوف مفهوم، لكنه قد يكون فخًا أيضًا.



1. **نشاط أقل**
   بسبب الخوف تتحرك أقل.
2. **ضعف أكثر**
   وبذلك تضعف العضلات والتوازن أكثر.
3. **خطر سقوط أكبر**
   وهكذا يزداد خطر السقوط.
4. **اكسر الدائرة**
   مع التمرين الآمن تحت الإشراف تعود ثقتك بالنمو.

تحدّث عن الأمر

أخبر أخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب العام أو عائلتك أنك خائف. لست وحدك.

نجاحات صغيرة

كل تمرين ينجح يمنحك ثقة أكثر قليلًا.

تذكّر تقدّم Fysio Topfit برامج الوقاية من السقوط في مجموعة وبشكل فردي. التمرين مع الآخرين غالبًا ممتع أكثر.

لمقدّمي الرعاية

هل تعتني بشخص يسقط كثيرًا أو يخاف من السقوط؟ هكذا يمكنك المساعدة.



نصيحة من TOPPIE

"لا تساعد أكثر من اللازم: الاعتماد على النفس يحافظ على القوة."

شجّع على الحركة

امشيا معًا، أو قوما بتمارين هذا الكتاب معًا.

دعه يفعل بنفسه

ساعد فقط حيث يلزم حقًا. الاعتماد على النفس يحافظ على قوة العضلات.

افحصا المنزل معًا

استخدم فحص المنزل في ص. 6.

انتبه للعلامات

تعثّر أكثر، دوخة أو ارتباك؟ أبلغ الطبيب العام.

بعد السقوط

حتى دون إصابة: أبلغ الطبيب العام. قد يكون هناك سبب وراء ذلك.

اعتنِ بنفسك أيضًا

رعاية الآخرين مُتعبة. اطلب المساعدة في الوقت المناسب.

نصيحة هل تأتي معه إلى موعد في Fysio Topfit؟ عندها تتعلم أيضًا أفضل طريقة للمساعدة.

Fysio Topfit

العلاج الطبيعي في Ter Aar وBoskoop وNieuwkoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
TP Nieuwkoop 2421



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
PD Boskoop 2771



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
AA Ter Aar 2461

الهاتف 0514000-085

البريد الإلكتروني blijftopfit@fysiotopfit.nl

الموقع الإلكتروني fysiotopfit.nl

فيديوهات التمارين topfitmettoppie.nl

هذا الكتاب شرح مكمّل لعلاجك. ولا يغني عن النصيحة الشخصية. إذا كنت مترددًا أو ازدادت الشكوى، فاتصل بـ Fysio Topfit أو بطبيبك العام.

© Fysio Topfit · ثابت على قدميك مع Toppie