

დაცემის პრევენციის 6 ნაბიჯი

ხანდაზმულები საჭიროებენ განსაკუთრებულ ყურადღებას მოძრაობის დროს. არასწორად გადადგმული ნაბიჯი, ავეჯის ცუდი განლაგება, მაღალი ზღურბლი, ხალიჩა, სრიალა იატაკი, ცუდი განათება, მხედველობის გაურესება, თავბრუსხვევები მხოლოდ ნაწილია იმ მიზეზების, რომელმაც შეიძლება გამოიწვიოს დაცემა. 65 წლის შემდეგ ძვალში მინერალების რაოდენობა იკლებს. შესაბამისად, დაცემისას იზრდება ძვლის მოტეხვის რისკი. იცით თუ არა, რომ მსოფლიოში ყოველ 13 წამში ერთხელ ფიქსირდება მოტეხილობა ხანდაზმულებში?

როგორ მოვახერხოთ თავიდან ავიცილოთ დაცემის შესაძლებლობა? გთავაზობთ 6 მარტივად შესასრულებელ წესს:

1. რეგულარულად აკეთეთ წონასწორობის დაცვის ვარჯიშები. ამ ვარჯიშებს შემოგთავაზებთ ჩვენს გვერდზე;
2. თქვენს მკურნალ ექიმს უთხარით, თუ გაქვთ დაცემის შიში;
3. თქვენს მკურნალ ექიმს ჰკითხეთ, ხომ არ ზრდის დაცემის რისკს მის მიერ გამოწერილი წამლები;
4. წელიწადში ერთხელ შეამოწმეთ თქვენი მხედველობა და სმენა;
5. გახადეთ თქვენი სახლი გადაადგილებისთვის უსაფრთხო. ყველაზე მარტივი არის დაყრილი ნივთების ალაგება, არასრიალა ფეხსაცმლის ტარება, საჭირო ნივთების თქვენთვის მოსახერხებელ სიმაღლეზე განთავსება;
6. გაესაუბრეთ თქვენი ოჯახის წევრებს, რომ მათაც დაიცვან დაცემის საწინააღმდეგო ზომები თქვენს საცხოვრებელ ფართში.

ბოლოს კი გთავაზობთ ვიდეოს, სადაც ანიმაციურად გადმოცემულია ყველა ეს წესი. ვიდეოსთვის მიყევით ბმულს: <https://www.youtube.com/watch?v=tx3Oc0SIZnI>

გისურვებთ ჯანმრთელობას.