



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية - جدة
قسم التأهيل الطبي
خدمات التوعية الصحية



التوازن الجيد يحميك من التعرض للكسور الهشة



كيفية الحفاظ على الاتزان الجيد؟

التوازن مهم جدا للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام. العينين والأذنين والعضلات والمفاصل جميعها تلعب دورا هاما في الحفاظ على الاتزان ومنع كسور في العظام. يمكن للاقتراحات التالية ان تساعدك على تحسين اتزانك : الانضمام إلى صف تمارين خاصة للمساعدة على التوازن وتقوية العضلات ارتداء النظارات أو العدسات اللاصقة إذا كنت في حاجة إليها. ارتداء النظارات ثنائية البؤرة أو ثلاثية البؤرة عند الحاجة وممارسه التمارين عند ارتدءها تعرف على الآثار الجانبية للأدوية الخاصة بك واتبع التعليمات الخاصة بكل دواء (هناك بعض الادويه تسبب دوخة وبالتالي فقدان التوازن والسقوط



اعداد : هنا المفدي
أخصائية العلاج الطبيعي

مراجعة : نبيل الغامدي
أخصائي اكلينيكي في تأهيل العظام



متى يصبح الاتزان مختلفاً؟

الحفاظ على التوازن يتطلب التنسيق بين أجهزة الجسم الحسية، الحسية الجسدية، والنظم البصرية يقوم هذا التنسيق على معرفته التغير المكاني لجسم الانسان، بغض النظر عما إذا كان الجسم يتحرك أو يتم تبديل قاعدة. هناك عوامل بيئية يمكن أن تؤثر على التوازن مثل ظروف الإضاءة، تغيرات سطح الأرض، الكحول، المخدرات، وعدوى الأذن

كما ان هناك عوامل اخرى تأثر على ضعف الاتزان مثل التقدم في السن او ضعف قدره على التنظيم بين أجهزة التنسيق في الجسم نتيجة عن التقدم في العمر لذلك هناك تزايد في نسبة السقوط في كبار السن نتيجة لضعف الاتزان

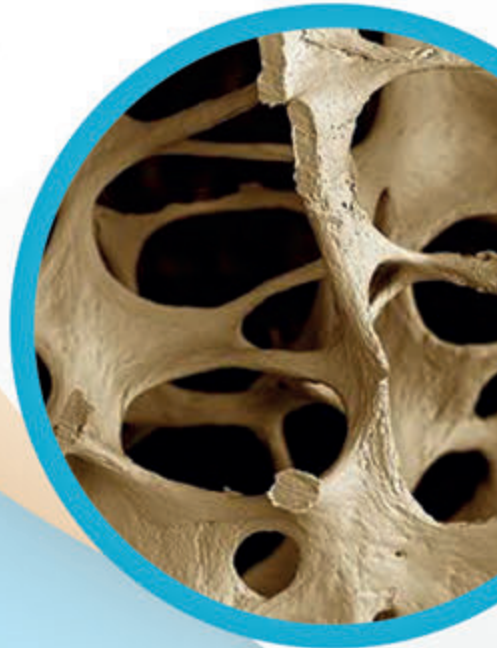
هل يمكن للاتزان الجيد ان يحمي من الاصابات؟

ان الاتزان الجيد مطلوب في كافة الانشطة في الحياة اليومية غالباً ما يتم عرض الاتزان في خطط العلاج بواسطة العلاج الطبيعي والوظيفي عند التعامل مع الشيخوخة وخاصة المصابين بهشاشة العظام والاكثر عرضه للسقوط

ان وجود الاتزان الجيد ببساطة يحميك من السقوط والإصابات مثل الالتواء في الكاحل والكسور

كسور الهشاشة والاتزان

كسور الهشاشة هو نوع من الكسور المرضية والتي تحدث نتيجة للأنشطة العادية، مثل السقوط من الاماكن المرتفعة او الأقل ارتفاعاً ان هناك ثلاثة اماكن يقال ان نموذجية لحصول كسور الهشاشة والتي تشمل: كسور العمود الفقري وكسور عنق الفخذ، وكسر كولييس في المعصم ينشأ هذا التعريف لأن الإنسان الطبيعي يجب أن يكون على تحمل السقوط دون حدوث اي كسر في العظ



كسور ناتجة عن سقوط او تعثر على الأرض

التوازن الجيد يحميك من التعرض للكسور الهشة

الاتزان

حفظ التوازن هي القدرة على الحفاظ على مركز الثقل للجسم في أقل تأرجح ممكن لشكل الجسم باستخدام أقل دعم ممكن



مركز خط الجاذبية

التوازن الحركي العام يحفظ للجسم توازنه ليظل قائماً فلا يميل او يسقط، بحقه المخيخ معتمداً على سلامة عدة اعضاء وهي حاسة البصر وعلى اللواقط العظمية والممطلية (التي تخبر المخيخ عن وضعيتهما بالنسبة لبعضها البعض وبالنسبة للمحيط من حولها)، ويعتمد كذلك على دهليز الأذن (عضو في الأذن الداخلية).