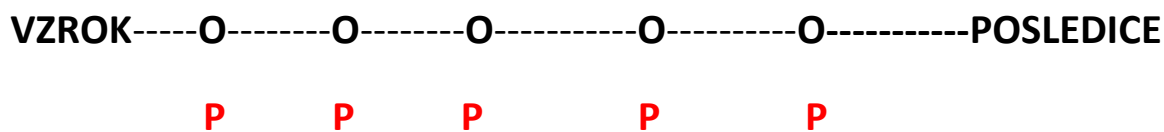


## ANATOMIJA »PADCA« NA PREMICI



**Padci z daljšo potjo posledic so žal najtežji!**

Preprečujemo- blažimo –ozavestimo preventivo v življenjskem slogu!

Odklanjanje in preprečevanje vzrokov za preprečevanje padcev sodi v domeno celovite »gibalne preventive« padcev s ciljem manjših oziroma nikakršnih posledic.

### Elementi preventivne vsebine:

- Vaje za moč
- Vaje za gibljivost
- Vaje za ravnotežje
- Vaje za koordinacijo celovitega gibanja (ples ,narava ,igre z žogo)
- Vaje za vzdrževanje in pogojno stopnjevanje vzdržljivosti

**Občasna testiranja:** korekcije vsebin in intenzivnosti vadbe

### Vrsta vadbe:

- Osebna vadba –priporočila –napotki
- Organizirana strokovna skupinska vadba – DU-ŠD

Promocija in pripomočki:    **-primeri dobrih praks**

-posterji, zgibanke ,DVD, TV –vadba,brošura Gerontološkega društva..

**Raznolika ustrezna vadba** ima lahko za pozitivno posledico tudi ugodne preventivne hipne reakcije v trenutkih neželenega in nepredvidljivega gibanja za blaženje padca tudi z refleksno uporabo funkcionalne simetrije okončin in blagodejno amortizacijo padca in s tem varovanja celotnega telesa.

Misel utrnil, Janez Matoh!

**STAREJŠI ZA STAREJŠE !**