شبکه ملی
موسسات نیکوکاری و خیریه

همایش مردمی آشنایی با پوکی استخوان

از تعادل تا سقوط: راهکارهای پیشگیری ، مدیریت ایمن افتادن ،حفظ استقلال عملکردی در زندگی روزمره

۱۴۰۵/۰۸/۰۳

همایش مردمی
آشنایی با پوکی استخوان

زمان: یکشنبه ۳ آبان ۱۴۰۵ -ساعت: ۸ تا ۱۲

محورها

- آشنایی با سلامت عضلانی و اسکلتی
- آشنایی با بیماری پوکی استخوان و عوامل خطر
- نقش تغذیه و فعالیت بدنی در پیشگیری از پوکی استخوان
- شیوه زندگی صحیح و سلامت استخوان
- پیشگیری از سقوط و شکستگی

برگزار کنندگان:

- مرکز تحقیقات استئوپروز، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران
- انجمن استئوپروز ایران
- دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت



مکان: بلوار کشاورز، خیابان حجاب، مرکز آفرینش‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

گروه هدف: عموم شهروندان و رابطین سلامت

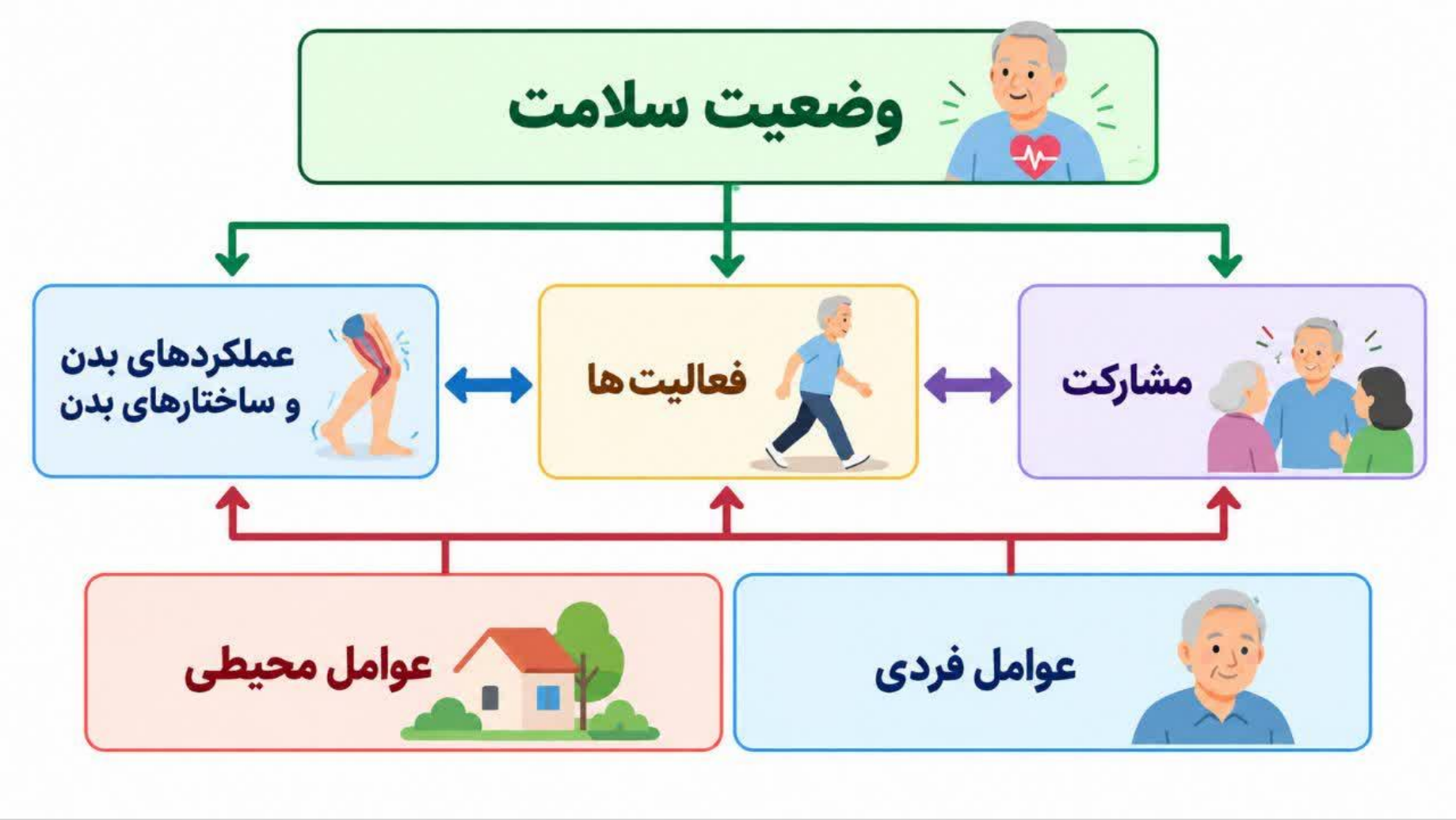
مجری برگزاری:
گروه بازارسازی وندا

برای اطلاعات بیشتر اسکن کنید

مدل پزشکی



مدل زیستی روانی اجتماعی



عوامل محیطی

- و اثرگذاری در سیاست‌ها



- ایجاد نگرش



- حمایت و روابط وابستگان



- دسترسی‌پذیری از خانه تا محیط بیرون



- محصولات دارویی و کمک توانبخشی و ...



پله رمپ







عدم دسترسی به بانک



عدم دسترسی به پیاده راه



حواس درگیر در تعادل



وضعیت و تعادل

وضعیت بدن یا Posture آرایش و هم‌راستایی بخش‌های بدن نسبت به هم و در فضا است.

کنترل وضعیت بدن (Postural control) فرایندی عصبی-حرکتی برای تنظیم وضعیت بدن.

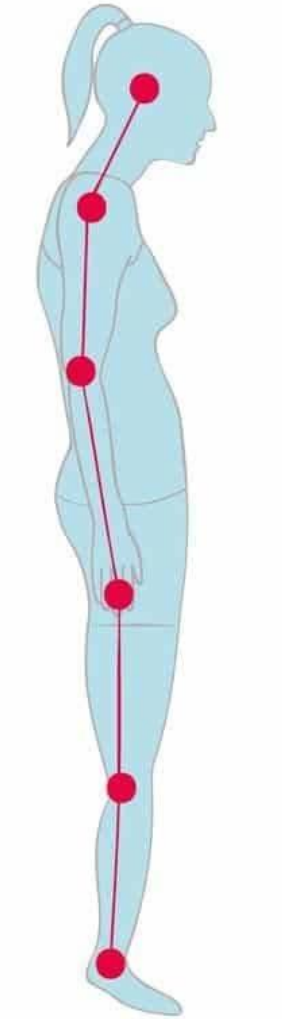
تعادل (**Balance**)نتیجه یا توانایی حفظ مرکز جرم در محدوده سطح اتکا است.

اهداف حفظ وضعیت

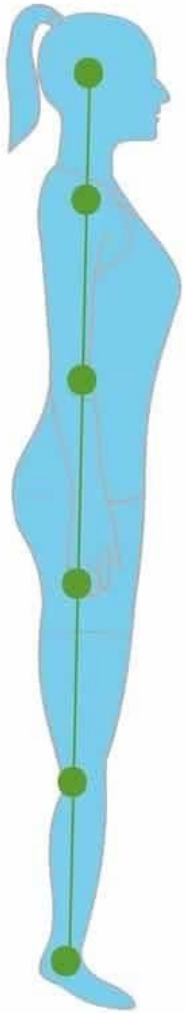
تعادل یکی از اهداف اصلی کنترل وضعیت بدن است

هدف دیگر حفظ وضعیت، جهت‌گیری مناسب بدن است

وضعیت بدن



incorrect
posture



correct
posture




27

مکانیزم‌های حفظ تعادل

وقتی بدن از تعادل خارج می‌شود، به ترتیب از این راهکارها استفاده می‌کند.

۱ مچ پا
Ankle strategy





حرکت‌های کوچک در مچ پا

برای نوسان‌های خفیف و آرام بدن

۲ لگنی
Hip strategy





حرکت لگن و تنه

برای نوسان‌های متوسط

۳ استپینگ
Stepping strategy





گذاشتن یک قدم

برای نوسان‌های شدیدتر و سریع

۴ گراسپ
Reach and grasp





گرفتن تکیه‌گاه

وقتی بدن به شدت از تعادل خارج می‌شود و نیاز به حمایت دارد

اختلال کمتر تعادل ← اختلال بیشتر تعادل