Exercícios de Equilíbrio

Realizar sempre com SEGURANÇA e SUPERVISÃO e próximo de locais em que possa se apoiar.

Realizar os exercícios mantendo na posição por 30 segundos

1. Com os pés juntos

Com apoio das mãos: com os pés unidos, manter nessa posição.

2. Um pé na frente do outro

Com apoio das mãos: colocar um pé na frente do outro, alternando a posição dos pés.

3. Uma perna só

Com apoio das mãos: ficar de um pé só com apoio e manter a posição, alternando as pernas.

Se apesar de todos os cuidados, acidentalmente sofrer uma queda, procure auxílio médico Se você tem mais de 60 anos e já caiu alguma vez, procure um profissional de saúde.

PARCEIROS:

Serviço de Fisioterapia do Instituto Central do HC-FMUSP

SEMANA MUNDIAL DE PREVENÇÃO DE QUEDAS

21 a 25 de junho de 2010

CAIR DE MADURO É PARA FRUTA