

# Chương Trình Thể Dục Phòng Ngừa Té Ngã



**Có các bước để giúp bạn luôn khỏe mạnh và độc lập khi có tuổi. Việc tập thể dục thường xuyên để cải thiện sức mạnh, thăng bằng và thể lực là bước quan trọng nhất mà bạn có thể làm nhằm giảm nguy cơ té ngã.**

Tham gia một lớp thể dục tại địa phương để cải thiện sức mạnh, thăng bằng và sự tự tin nhằm giúp bạn trở nên độc lập hơn. Tìm một lớp học ưa thích và đi cùng một người bạn. Nhiều chương trình cũng được tổ chức trực tuyến.

Dưới đây là năm chương trình thể dục đã được chứng minh có thể ở gần bạn:

**A Matter of Balance (Vấn Đề Thăng Bằng)** là một can thiệp theo nhóm có cấu trúc dài 8 tuần, nhấn mạnh các chiến lược thực tế để giảm bớt nỗi sợ bị té ngã và tăng mức độ hoạt động. Để biết thông tin, hãy gửi email tới: [sailwithmeec@gmail.com](mailto:sailwithmeec@gmail.com)

**EnhanceFitness (Tăng Cường Thể Lực)** là một chương trình hoạt động thể chất và ngăn ngừa té ngã theo nhóm được phát triển riêng cho người cao tuổi. Để biết thông tin, hãy truy cập: [soundgenerations.org/health-wellness/fitness](http://soundgenerations.org/health-wellness/fitness)

**The Otago Exercise Program (Chương Trình Thể Dục Otago)** là một loạt 17 bài tập sức mạnh và thăng bằng do chuyên gia vật lý trị liệu hoặc trợ lý Huấn luyện viên cá nhân hướng dẫn tại nhà, cho bệnh nhân ngoại trú hoặc trong bối cảnh cộng đồng. Để biết thông tin, hãy gửi email tới: [findingourbalance@doh.wa.gov](mailto:findingourbalance@doh.wa.gov)



**Tai Ji Quan: Moving for Better Balance™ (Thái Cực Quyền: Chuyển Động để Thăng Bằng Tốt Hơn)** là một chương trình ngăn ngừa té ngã được thực hiện hai buổi dài một giờ mỗi tuần trong 24 tuần. Để biết thông tin, hãy truy cập: [betterbalance.net/class-locations](http://betterbalance.net/class-locations)

**Stay Active and Independent for Life (SAIL, Duy Trì Cuộc Sống Tích Cực và Độc Lập)** là một chương trình về sức mạnh, thăng bằng và thể lực dành cho người lớn từ 65 tuổi trở lên. Để biết thông tin, hãy truy cập: [sailfitness.org](http://sailfitness.org)

Xem ví dụ về các bài tập SAIL ở trang sau ▶▶▶

## Các Bài Tập Stay Active and Independent for Life (SAIL)

Té ngã là nguyên nhân hàng đầu khiến người cao tuổi phải nhập viện do chấn thương ở Tiểu Bang Washington. Gần 28% người lớn trên 65 tuổi ở tiểu bang Washington bị té ngã cần được chăm sóc y tế hàng năm. Chương trình thể dục *Stay Active and Independent for Life (SAIL)* bao gồm giáo dục giảm thiểu rủi ro và có thể tăng cường sức mạnh cũng như khả năng giữ thăng bằng của bạn, đồng thời giảm nguy cơ té ngã.

Các bài tập dưới đây đã được chứng minh là có tác dụng giảm té ngã. Bạn có thể điều chỉnh các bài tập theo khả năng của mình và thực hiện chúng khi ngồi hoặc đứng. Không ai là quá trẻ hoặc quá già để bắt đầu một lớp thể dục. Hãy vui vẻ, luôn tích cực và giữ thăng bằng!

**Luôn tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi thực hiện bất kỳ chương trình thể dục nào.**

### 2 BƯỚC ĐƠN CHÂN

**Mục đích:** Để cải thiện sự thăng bằng khi đứng

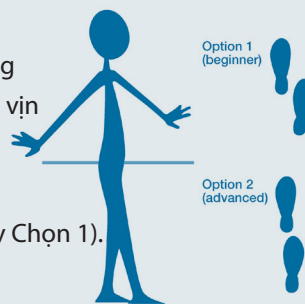
**Mục tiêu:** Giữ thăng bằng mà không cần thanh vịn

1. Đứng gần thanh vịn để được hỗ trợ, nếu cần.
2. Dạng cánh tay sang hai bên để giữ thăng bằng.
3. Đặt một chân hơi chếch lên trước chân kia (xem Tùy Chọn 1).

HOẶC

Đặt một chân ngay phía trước chân kia. Gót chân trước chạm vào mũi chân sau (xem Tùy Chọn 2).

4. Giữ nguyên tư thế này trong 30 giây.



### 1 BƯỚC ĐI TẠI CHỖ

**Mục đích:** Cải thiện sức mạnh

1. Nâng một đầu gối lên trước mặt, không cao hơn hông.
2. Từ từ hạ chân xuống vị trí bắt đầu.
3. Lặp lại với chân kia.
4. Lặp lại tối đa 10 lần, thực hiện luân phiên hai chân.



### 3 CHỐNG ĐẨY

**Mục đích:** Để tăng cường sức mạnh của cánh tay, vai và lưng

1. Đứng quay mặt vào tường hoặc thanh vịn với hai tay ở độ cao ngang vai và rộng bằng vai.
2. Giữ thẳng lưng. Hạ thấp cơ thể hướng vào tường hoặc thanh vịn.
3. Quay trở lại vị trí bắt đầu.
4. Lặp lại từ 8 đến 10 lần.



### 4 ĐỨNG KIỂNG CHÂN

**Mục đích:** Để tăng cường sức mạnh cơ bắp ở chân

1. Đứng thẳng với hai bàn chân song song, đồng thời giữ lấy thanh vịn.
2. Tiếp tục giữ thanh vịn khi nâng cơ thể với các ngón chân kiểng lên.
3. Từ từ hạ thấp cơ thể về vị trí bắt đầu.
4. Lặp lại tối đa từ 8 đến 10 lần.



### 5 ĐỨNG TRÊN MỘT CHÂN

**Mục đích:** Để tăng cường và cải thiện sự thăng bằng khi đứng

**Mục tiêu:** Giữ thăng bằng mà không cần thanh vịn

1. Đứng thẳng bên cạnh thanh vịn với hai chân rộng bằng vai. (Giữ tư thế này nếu cần thiết.)
2. Nâng một đầu gối lên trước mặt, không cao hơn hông, giữ các ngón chân hướng lên trên.
3. Giữ tối đa trong 10 giây và hướng xuống.
4. Lặp lại với chân kia. Tiếp tục thực hiện luân phiên hai bên, lặp lại nhiều lần hơn khi sức mạnh tăng lên.



Để biết thêm các lớp thể dục và nguồn trợ giúp phòng ngừa té ngã, hãy truy cập [doh.wa.gov/findingourbalance](https://doh.wa.gov/findingourbalance) hoặc gửi email tới [findingourbalance@doh.wa.gov](mailto:findingourbalance@doh.wa.gov).

DOH 530-251 December 2021 Vietnamese

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).