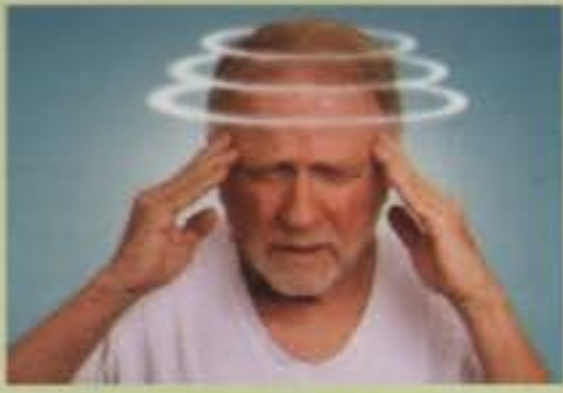


Vertigo



PARKINSON DISEASE



Forward tilt of trunk

Rigidity and trembling of head

Reduced arm swinging

Rigidity and trembling of extremities

Shuffling gait with short steps

தலை சுற்றலைத் தவிர்க்க உடற்பயிற்சி

படுத்துக் கொண்டு உடற்பயிற்சி

கண்களை அசைக்கும் பயிற்சி



மேலும் கீழுமாக பார்க்க வேண்டும்



இடதுபுறமும் வலது புறமும் மாறிமாறிப் பார்க்க வேண்டும்



பார்வையை ஒருபுள்ளியில் குவிக்கும் பயிற்சி

தலையை அசைக்கும் பயிற்சி



முன்னும் பின்னும் மாறிமாறி குனிவது



இடதுபுறமும் வலதுபுறமும் மாறிமாறி தலையைத் திருப்புவது

நிற்கும் நிலையில் பயிற்சி



உட்கார்ந்த நிலையில் இருந்து நிற்கும் நிலைக்கு மாறி, முதலில் கண்களைத் திறக்க வேண்டும். பின்னர் கண்களை மூடவேண்டும்



ஒரு சிறிய பந்தை (டேபிள் டென்னிஸ்) ஒரு கையில் இருந்து இன்னொரு கைக்கு அரைவட்டமாக வீசி பிடித்தபடியே பந்து செல்லும் திசையில் கண்களைக் குவித்து பாப்பது



முழங்காலுக்குக் கீழே ஒரு கையில் இருந்து இன்னொரு கைக்கு சிறு பந்தை வீசிப் பிடித்தல்

உட்கார்ந்த நிலையில் பயிற்சி



முன்னே வளைந்து பொருட்களைப் பொறுக்கி எடுத்தல்



தோள்களைக் குவிக்கி சுழற்றுவது



தலை மற்றும் உடம்பின் மேல்பகுதியை இடதுபுறமும் வலதுபுறமும் மாறிமாறித் திருப்புவது

நடக்கும்போது பயிற்சி



நடக்கும்போது பந்தை வீசியபடியே பிடித்தல்



மாடிப்படிக்களில் மேலும் கீழுமாக ஏறி இறங்குவது



கண்களைத் திறந்தபடியும், மூடியபடியும் அறையைச் சுற்றிச்சுற்றி நடத்தல்



குனிவது, நிமிர்வது, மற்றும் பந்தைக் குறிவைப்பது தொடர்பான எந்த ஒரு விளையாட்டும் விளையாடுதல்

SEIZURE ACTION PLAN



Roll the person into the recovery position after the seizure has stopped

SLEEP BENEFITS

- S** Reduces Stress
L Improves Memory
E Reduces Depression
E Risk of Diabetes
P Prevents Cancer
P Repair & Restoration
P Reduces Inflammation
P Helps Lose Weight
P Keeps Heart Healthy
P Risk of Stroke

LONGER SLEEP?

LONGER LIFE!!

BUT WHY??

நன்றாக தூங்க, நன்றாக வாழ எளிய குறிப்புகள்

செய்யக்கூடியவைகள்...

தினசரி ஒரே நேரத்தில் தூங்குவதையும் விழித்தெழுமுவதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

வெந்நீர்க் குளியலில் நனைதல் மற்றும் பிறகு ஒரு புத்தகத்தை வாசித்தல் அல்லது இதமான இசையை கேட்டல் போன்ற வழக்கமான ஓய்வெடுக்கும் படுக்கை நேரத்தை உருவாக்கிக்கொள்ளவும்.

உங்கள் வீட்டின் அமைதியான, செளகரியமான, குளிர்சியான வசதியான இடத்தை உங்கள் படுக்கையறையாக ஆக்கிக்கொள்ளவும்.

படுக்கை நேரத்திற்கு குறைந்தது 2-3 மணி நேரத்திற்கு முன்பாக இரவுச் சாப்பாட்டை முடித்துக்கொள்ளவும்.

செய்யக்கூடாதவைகள்...

பகல் நேரத்தில் சிறு தூக்கம் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

படுக்கையறையில் வேலை செய்வதோ அல்லது தொலைக்காட்சி பார்ப்பதோ கூடாது.

முன்னிரவு நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

படுக்கை நேரத்தில் சாக்லேட், காபி, தேநீர், குளிர் பானங்கள் அல்லது மதுபானம் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

Stroke



area deprived of blood

Fatty plaque or blood clot (embolism) breaks away and flows to brain where it blocks an artery.

Stroke Risk Factors

