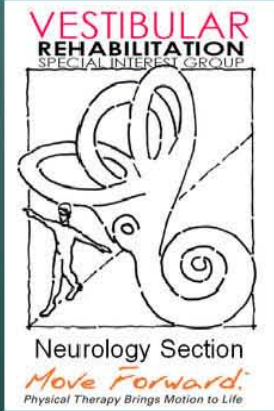


# الشيخوخة والدوخة

الكاتب: برادجيت والاس، اخصائي علاج طبيعي

NeurologySection



## ما هو تأثير الشيخوخة على التوازن و الدوخة؟

اضطرابات التوازن والدوخة مشكلة شائعة خصوصاً لدى كبار السن. فوق سن الـ 65، مشكلة الدوخة تُعتبر أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لزيارة عيادات الأطباء والعلاج بالمستشفيات. يصف البعضُ الدوخة بإحساس بالدوار بينما يصفه آخرون بإحساس عدم الاستقامة بشكل عام كما لو كان على مركب. وبغض النظر عن كيفية وصف الدوخة فهي تؤدي إلى صعوبة في المشي، وقلق، واضطراب، و شعور بالتعب، و عدم القدرة على التركيز، و اكتئاب. وقبل كل شيء فإن الدوخة من الممكن أن تؤدي إلى زيادة مخاطر السقوط وفقدان التوازن الذي يشكل قلق صحي ذو أهمية كبيرة بين كبار السن.

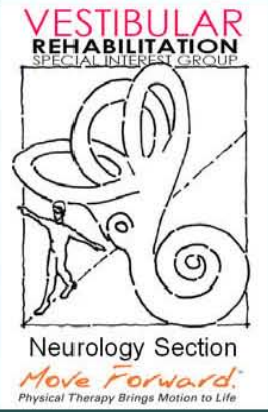
APTA

## ما الذي يمكن عمله للمساعدة في الحد من الدوخة و/أو فقدان التوازن؟

بالرغم من أن هناك تغيرات طبيعية تحدث عندما نتقدم في السن ، فإن الدوخة وعدم القدرة على الحركة هما ليسا جزء من "عملية التقدم في السن". فمن الممكن أن يكون المسبب للدوخة وعدم الاتزان عدة عوامل منها الوضعية السيئة للجسم أو نقص القوة، والمرونة والتحمل. الأسباب الأخرى للدوخة وعدم الاتزان تتضمن وجود إصابة، وجود بعض الأمراض (كإلتهاب المفاصل، مرض السكري، الخ.)، اضطرابات في الأذن الداخلية، أمراض دماغية (مثل مرض باركنسون، السكتة الدماغية، الخ) و/ أو استعمال أدوية معينة.

الأنباء السارة هي : إن أكثر اضطرابات التوازن والدوخة يُمكنُ أن يُعالجها بنجاح . قَدْ يُكون لديك اضطراب في مكان معين، فتُجرى لك الاختبارات لتقرير السبب المعين المسبب الشعور بالدوخة وعدم الاتزان. هؤلاء المعالجين الطبيعيين يُمكنُ أن يضعون لك خطة معالجة. إذا كنت تعتقدُ بأنك عندك مشكلة في التوازن و الدوخة، فإن أفضل وقت هو أن تبدأ الآن! أسأل طبيبك أو معالجك الطبيعي وشاهد ما الخطوات التي يُمكنُ أن تُتخذ. المعلومات الإضافية قَدْ تُوجَدُ على المواقع الإلكترونية التالية:

NeurologySection

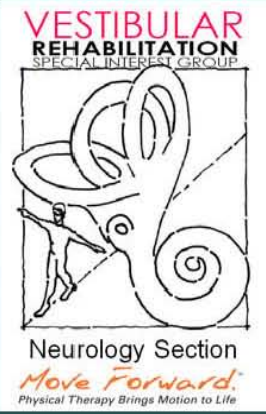


APTA

[www.vestibular.org](http://www.vestibular.org) أو [www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)

تمت ترجمتها بواسطة : مها المرواني  
Translated by: Maha Almarwani

 NeurologySection



 APTA