شیوه زندگی سالم در میانسالان

(۵)

ورزش و فعالیت جسمانی در میانسالان بیمار



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران
واحد بهداشت خانواده

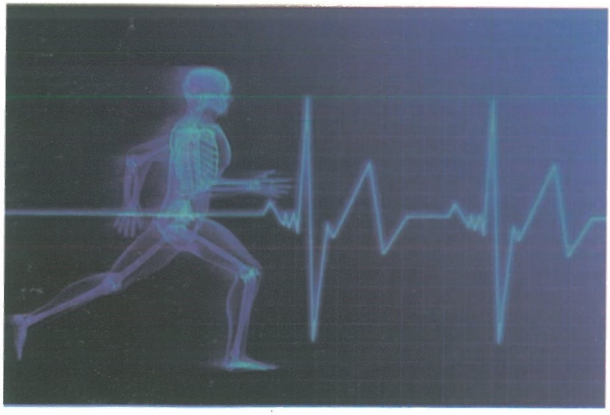
معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت میانسالان

به نام خدا

در مجموعه شماره (۴) شیوه زندگی سالم در میانسالان با اصول کلیدی ورزش و فعالیت جسمانی منظم در میانسالان سالم آشنا شدید. در این مجموعه با مهمترین نکات کلیدی ورزش در بیماری‌ها ی شایع دوره میانسالی آشنا می‌شوید.

به خاطر داشته باشید

در همه موارد لازم است بیمار توسط پزشک معالج معاینه و برنامه ورزشی با همکاری وی تنظیم گردد.



در همه موارد لازم است برنامه ورزشی از کم شروع شده و به تدریج اضافه گردد.

ورزش در میانسالان مبتلا به بیماری قلبی

فواید ورزش :



- کاهش مرگ ومیر
- بهبود کیفیت زندگی
- بهبود عملکرد جسمانی و توان فعالیت‌های شغلی
- کاهش نیاز عضله قلب به اکسیژن
- تقویت سیستم خون رسانی به عضله قلب
- افزایش آستانه دردهای آنژینی
- بهبود فعالیت انقباضی قلب
- کاهش تجمع پلاکتی و کاهش احتمال تشکیل لخته
- کاهش خطر آریتمی

قبل از انجام ورزش انجام معاینات زیر ضروری است

- اندازه گیری فشارخون
- معاینه قلب و ریه و عروق محیطی
- انجام نوارقلب در حالت استراحت و انجام تست ورزش قلبی
- اکوکاردیوگرافی در حالت استراحت و استرس

بیمارقلبی باید برای انجام ورزش باید به نکات ایمنی زیر توجه کند:

- علائم آنژین صدری و درد قلبی را بشناسد
- از تغییرات دمای محیطی پرهیز نماید
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به شکل منظم استفاده کند
- نحوه استفاده و همراه داشتن آسپرین و نیتروگلیسرین را بداند

- جلسات اول در اماکن ویژه و تحت نظر، فعالیت کند
- در اماکن ورزشی ویژه بیماران دارای تجهیزات مورد نیاز احیاء و با درحضور پرسنل آشنا به احیاء قلبی ریوی ورزش کنند
- شدت و مدت تمرینات را بصورت تدریجی افزایش دهد
- ضربان قلبی را که در آن تست ورزش در بیمار مثبت می گردد یا علائم آنژین ظاهر می گردد باید ثبت شود و عدد ۱۰ از رقم فوق کسر گردد. حداکثر ضربان قلب در طی ورزش نباید از عدد به دست آمده بیشتر گردد.

حداکثر ضربان قلب بیماردرحین ورزش= ضربان قلب در تست ورزش مثبت منهای ۱۰

در موارد زیر باید از ورزش خودداری شود

- ورزش در حضور آنژین صدری ناپایدار
- تا ۶-۴ هفته پس از سکته قلبی
- نارسایی قلبی با درجه بالا
- آریتمی کنترل نشده
- ورزش در هنگام درد قلبی
- ضربه به سینه

چه ورزشی توصیه می شود

ورزش هوازی، با شدت کم تا متوسط ، به مدت ۶۰-۲۰ دقیقه و ۷-۴ روز در هفته

نکته

شدت و مدت تمرینات باید به تدریج اضافه شود. از ۲۰ دقیقه شروع شود. سپس هفته‌ای ۵ دقیقه به مدت آن اضافه شود تا به ۶۰ دقیقه برسد. وقتی ضربان قلب در حال استراحت به علت ورزش کاهش نشان داد، می توان شدت تمرینات را اضافه کرد.

ورزش در میانسالان مبتلا به فشار خون

فواید ورزش :



- کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در حال استراحت
- کاهش مرگ و میر
- کمک به پیشگیری از ابتلا به فشار خون در افراد مستعد

قبل از انجام ورزش انجام معاینات زیر ضروری است

- ارزیابی از جهت نوع فشار خون
- ثبت کردن فشار خون در اوقات مختلف روز
- در صورت همراه بودن با بیماری قلبی یا همراه بودن با حد اقل دو ریسک فاکتور قلبی دیگر، انجام تست ورزش قلبی لازم است.

بیماران باید در حین انجام ورزش باید به نکات ایمنی زیر توجه کنند:

- از زور زدن و مانور والسالوا پرهیز کنند.
- از بلند کردن وزنه های سنگین پرهیز کنند.
- داروهای تجویز شده را به شکل منظم استفاده کنند.

در موارد زیر باید از ورزش خودداری شود

- فشار خون ماکزیمم در حال استراحت بیشتر از ۱۸۰ میلیمتر جیوه
- فشار خون مینیمم در حال استراحت بیشتر از ۱۱۰ میلیمتر جیوه

- فشار خون شدید یا کنترل نشده
- فعالیت شدید
- فعالیت های قدرتی/ مقاومتی در ابتدای برنامه ورزشی
- فشارخون در حین ورزش نباید از ۲۰۰ میلیمتر جیوه بالاتر برود.

چه ورزشی توصیه می شود

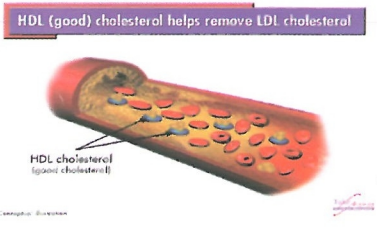
ورزش هوازی، با شدت متوسط ، به مدت ۶۰-۳۰ دقیقه و ۷-۵ روز در هفته

**نکته :

با ورزش منظم، نیاز به استفاده از داروهای پایین آورنده فشار خون در ورزشکاران کاهش می‌یابد.

ورزش در میانسالان مبتلا به افزایش چربی خون

فواید ورزش:



- کاهش مرگ و میر
- کاهش وزن
- کاهش چربی زیر جلدی
- کاهش تری گلیسرید (چربی خون)
- کاهش مختصر کلسترول با چگالی پایین (LDL یا چربی بد خون)
- افزایش کلسترول با چگالی بالا (HDL یا چربی خوب خون)

قبل از انجام ورزش انجام معاینات زیر ضروری است

اخذ شرح حال کامل و آزمایش چربی خون

افراد مبتلا به افزایش چربی خون محدودیتی برای ورزش کردن ندارند فقط باید در حین ورزش به بیماری قلبی همراه توجه شود.

چه ورزشی توصیه می شود

ورزش هوازی، با شدت متوسط تا شدید، به مدت ۲۰ دقیقه و ۶-۳ روز در هفته

ورزش در میانسالان مبتلا به دیابت



فواید ورزش:

- کاهش مرگ ومیر
- کنترل بهتر قند خون
- کاهش میزان بروز و به تعویق افتادن عوارض دیابت
- کاهش نیاز به استفاده از داروهای پایین‌آورنده قند خون
- کاهش عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی: کاهش چربی بدن
- کاهش چربی خون- کاهش فشار خون- کاهش اسید اوریک- کاهش وزن
- بهبود حرکات مفصلی
- پیشگیری از دیابت نوع ۲ در افراد مستعد

قبل از انجام ورزش انجام معاینات زیر ضروری است

تست ورزش در افراد بزرگتر از ۳۵ سال یا طول مدت دیابت بیشتر از ۱۰ سال یا درگیری عروق شبکیه چشم یا درگیری کلیوی یا نوروپاتی یا بیماری عروق محیطی یا سایر عوامل خطربیماری قلبی الزامی است.

اندازه گیری قند خون و کتون قبل و بعد از اولین جلسات ورزشی الزامی است.

در حین انجام ورزش باید به نکات ایمنی زیر توجه کرد

- افزایش تدریجی مدت و شدت ورزش
- کنترل قند خون در حین تمرین و ۳۰ دقیقه پس از تمرین
- نوشیدن مایعات نسبتا فراوان
- گنجاندن یک وعده غذا ۳-۱ ساعت قبل از ورزش و افزایش دریافت کالری دریافتی ۱۵-۱۰درصد تا ۲۴ ساعت
- اگر ورزش شدید یا بیشتر از ۳۰ دقیقه باشد دوز انسولین در زمان ورزش تقریبا ۱ تا ۲ واحد کاهش یابد
- اجتناب از ورزش در زمان حد اکثر تاثیر انسولین
- تزریق انسولین در محلی غیر از اندام های در حال ورزش
- فاصله ثابت ورزش با تزریق انسولین و وعده غذایی
- توجه به پیشگیری از افت قند خون
- آموزش علائم هیپوگلیسمی
- همراه داشتن کربوهیدرات سریع الجذب مثل شکلات
- همراه داشتن کارت شناسایی دیابتی-
- تمرینات ترجیحا همراه با یک دوست انجام شود
- ۳۰-۱۵ گرم کربوهیدرات سریع الجذب هر ۳۰ دقیقه میل شود
- کربوهیدرات آهسته جذب بلافاصله پس از ورزش خورده شود

- آموزش درد و علایم آنژین صدری (درد قلبی)
- استفاده از کفش و جوراب مناسب و توجه به بهداشت مناسب پاها

در موارد زیر باید از ورزش خودداری شود

- **قند خون پایین تر از ۱۰۰ میلی گرم درصد**
- **قند خون بالاتر از ۲۵۰-۲۰۰ میلی گرم درصد**
- **وجود کتونمی**
- **اختلال عروق شبکیه:** ضربه به سر، ورزش‌های برخوردی، ورزش‌های همراه با زور زدن، پرش، معلق شدن، ورزش شدید، فشارخون سیستولیک بیشتر از ۱۷۰ میلی‌متر جیوه، لیزر یا جراحی اخیر چشم که در افراد دیابتی احتمال اختلال عروق شبکیه را افزایش می دهد، باید از ورزش اجتناب نمایید.
- **فشار خون بالا:** ورزش شدید، زور زدن
- **اختلال سیستم عصبی خودکار:** تغییرات سریع در پوزیسیون، محیط بسیار سرد یا گرم، ورزش شدید، محیط های مخاطره آمیز
- **نوروپاتی محیطی:** ضربه شدید به پا، ورزش در هوای بسیار گرم
- **اختلال عملکرد کلیوی:** بلند کردن وزنه‌های سنگین، شدت زیاد تمرین، محیط‌های پر مخاطره
- **بیماری عروق قلبی**
- **ورزش‌های مقاومتی در حضور عوارض دیابت**

چه ورزشی توصیه می‌شود

ورزش هوازی، با شدت ملایم تا متوسط، به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه و روزانه

نکته:

نیاز به استفاده از داروهای پایین آورنده قند خون در ورزشکاران کاهش می یابد

احتمال هیپوگلیسمی در استفاده کنندگان انسولین یا گلیبن کلامید بیشتر از استفاده کنندگان متفورمین است

به مصرف پروپرانولول توسط بیمار توجه شود چون ممکن است باعث مخفی ماندن علائم هیپوگلیسمی یا آنژین صدری شود.

ورزش در میانسالان مبتلا به چاقی

فواید ورزش:



- از نظر سلامتی، درصد زیاد چربی بدن، مهمتر از اضافه وزن است و ورزش می تواند درصد چربی بدن را کاهش دهد.
- ورزش در کاهش عود چاقی بسیار مهم است.
- ورزش در پیشگیری ایجاد چاقی مهم است.
- ورزش حتی اگر باعث کاهش وزن نشود، باعث کاهش بیماری و مرگ در فرد چاق می شود و اثر مثبت روی روحیه فرد و افزایش اعتماد به نفس در افراد چاق دارد.

روش های اندازه گیری چربی بدن:

اندازه گیری محیط اندام (مثل اندازه گیری شاخص دورکمر به دور باسن یا WHR): برای محاسبه این شاخص

اندازه دور کمر را به دور باسن تقسیم می‌کنیم، نسبت بیشتر از یک در مردان و بیشتر از ۰/۸در زنان نشانه تجمع چربی در شکم است . برای اندازه‌گیری دور کمر ابتدا فرد باید بایستد و دو دست خود را در دو طرف بدن آزاد قرار دهد. خط عمودی میانی (پهلو) در محل مربوط به آخرین دنده قفسه سینه و لبه فوقانی برجستگی استخوان لگن خاصره سمت راست فرد را پیدا کنید و علامت بزنید و سپس دقیقا وسط این دو نقطه را با نوار تعیین و علامت بزنید و نوار اندازه‌گیری را روی آن قرار دهید و به طور افقی به دور شکم حلقه کنید و عدد را بخوانید . اندازه گیری باید در انتهای یک بازدم طبیعی تنفس انجام شود.

نمایه توده بدنی یا BMI:

برای محاسبه BMI وزن را بر مجذور قد به متر تقسیم می‌کنیم. اگر این عدد کمتر از ۱۸/۵ باشد فرد لاغر، بین ۱۸/۵-۲۴/۹ فرد با وزن طبیعی، بین ۲۹/۹-۲۵ فرد با اضافه وزن و بالاتر از ۳۰ فرد چاق می‌باشد.

در حین انجام ورزش باید به نکات ایمنی زیر توجه کرد

بهتر است کاهش وزن آهسته باشد و موجب کاهش وزن نیم تا یک کیلوگرم در هفته گردد.

سعی کنید کالری دریافتی روزانه را کاهش دهید ولی هیچ کدام از وعده‌های غذایی را حذف نکنید.

چه ورزشی توصیه می‌شود

ورزش هوازی، با شدت ملایم تا متوسط ، به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه و روزانه

**نکته

برای موثر بودن فعالیت ورزشی در کاهش وزن باید بعد از ایجاد آمادگی بدنی لازم با ۱۵۰دقیقه در هفته شروع و به ۳/۵ تا ۵ ساعت در هفته ورزش با شدت متوسط برسد.

فرد چاق بهتر است ورزش‌های قدرتی و انعطاف پذیری را نیز در برنامه بگنجاند.

داروهایی که موجب کاهش جذب مواد غذایی از روده می‌گردند، می توانند موجب نفخ، مشکلات گوارشی و کاهش میزان عملکرد ورزشی گردند.

به خاطر داشته باشید ۲۰ دقیقه پیاده روی منظم روزانه موجب ۲ کیلوگرم کاهش وزن در طول یکسال می‌شود.

تجویز ورزش در میانسالان با جلو افتادگی شکم

فواید ورزش:



افزایش قدرت عضلات شکمی و پشتی

اصلاح وضعیت ستون فقرات و طرز ایستادن

قبل از انجام ورزش بررسی وضعیت ستون فقرات ضروری است.

ورزش در این گروه از میانسالان محدودیتی ندارد.

چه ورزشی توصیه می‌شود

تمرینات قدرتی عضلات شکمی، با شدت: اضافه بار، به مدت ۱۲-۸ تکرار و ۳-۲ روز در هفته توصیه می شود.

مثال‌هایی از ورزش‌های توصیه شده:

انقباض عضلات شکمی به سمت ستون مهره‌ها

بلند کردن لگن

این تمرین عضلات شکم را تقویت می کند و به کاهش جلو افتاگی شکم کمک می‌کند. به پشت بخوابید و زانوهایتان را خم کنید. عضلات شکم را منقبض کنید و لگن را به سمت عقب متمایل کنید. سعی کنید کمر را با زمین مماس کنید. در همین زمان، عضلات هیپ و ران را منقبض کنید؛ با ساق پاهایتان فشار ندهید.

کمی نگاه دارید و عضلات را شل کنید. در طی انقباض به شکل طبیعی نفس بکشید. نفستان را حبس نکنید.



دراز- نشست

این تمرین عضلات بالایی شکم را تقویت نموده. به اصلاح جلو افتادگی شکم و گودی زیاد کمر رو پیش‌گیری از کمردرد کمک می‌کند. روی زمین به پشت بخوابید، دست‌ها را یا صاف

قرار دهید یا کف دست‌ها را روی گوش‌هایتان بگذارید و یا پشت سر روی یکدیگر قرار دهید. اگر بخواهید تمرین را سخت تر نمایید، می توانید ساق پاها را روی یک نیمکت بگذارید. اگر می‌خواهید تمرین راحت‌تر باشد، دست‌ها را صاف قرار دهید و پشت سر روی هم نگذارید. اگر دست‌ها را بالاتر نگاه دارید، مقاومت در برابر حرکت بیشتر می‌شود. به طرف جلو خم شوید تا تیغه کتف‌ها از زمین بلند شوند. بعد به وضعیت اول برگردید. تمرین را تکرار کنید.



دراز نشست همراه با چرخش

این تمرین عضلات مایل شکمی را تقویت می کند و ازجلو افتادگی شکم و گودی زیاد کمر و کمر درد پیشگیری می‌کند. به پشت روی زمین دراز بکشید، پاهایتان را روی یک نیمکت قرار دهید به گونه‌ای که زانوها به اندازه ۹۰ درجه خم شوند، دست‌ها را می‌توانید صاف در کنارتان قرار دهید یا روی شانه‌ها قراردهید و یا روی گوش‌ها قراردهید (مشکل ترین حالت). مثل دراز نشست ساده است فقط قسمت بالایی تنه را بچرخانید تا شانه راست کمی بالاتر از چپ قرار بگیرد. با آرنج راست به سمت

زانوی چپ بلند شوید. کمی نگاه دارید. به وضعیت اول بازگردید و با سمت مقابل تکرار کنید.



پل زدن

این تمرین عضلات باز کننده هیپ به خصوص گلوتئال‌ها را تقویت می‌کند و به پیشگیری و درمان گودی زیاد کمر و جلو افتادگی لگن کمک می‌کند. به پشت بخوابید. زانوها خم باشند و کف پاها روی زمین نزدیک به باسن قرار گرفته باشند. عضلات گلوتئال را منقبض کنید. باسن و پایین کمر را از روی زمین بلند کنید. کمی نگاه دارید. عضلات خود را شل کنید. تکرار کنید. به پایین کمر اجازه ندهید که قوس بردارد.



حرکت معکوس دراز - نشست

این تمرین عضلات پایین شکمی را تقویت می‌کند. به اصلاح

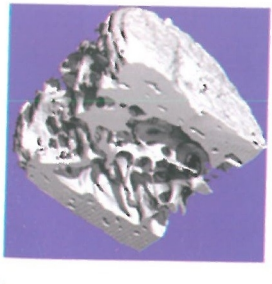
جلو افتادگی شکم کمک می کند و از کمردرد پیشگیری می کند.
روی زمین بخوابید. زانوها را خم کنید. کف پاهایتان را صاف روی زمین قرار دهید. و دستهایتان را در دو طرفتان قرار دهید. زانوهایتان را به داخل قفسه سینه بلند کنید به طوریکه باسن از زمین بلند شود. اجازه ندهید زانوها از خط شانه هایتان رد شوند. به وضعیت اول برگردید. تکرار کنید.

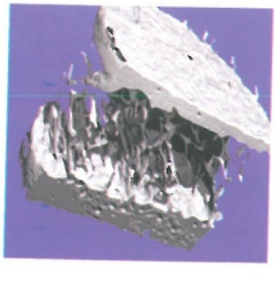


ورزش برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان در میانسالان

فواید ورزش:

ورزش منظم سبب افزایش قدرت عضلانی، افزایش چابکی بدن، افزایش تعادل بدن، افزایش قدرت و استحکام استخوان ها، کاهش احتمال زمین خوردن و شکستگی ناشی از آن می شود. ورزش منظم یکی از راه‌های پیشگیری از پوکی استخوان است.





در سنین کودکی و نوجوانی ورزش‌هایی مثل آیروبیک و استپ و تنیس با هدف افزایش تراکم استخوانی توصیه می‌شود.

در میانسالی ورزش‌هایی مثل راه‌رفتن، دویدن و ورزش‌های آئروبیک با هدف کاهش از دست رفتن تراکم استخوانی توصیه می‌شود.

در سالمندی ورزش‌های تعادلی مثل راه رفتن روی سطوح ناصاف، ورزش‌های قدرتی و آئروبیک یا استپ با هدف کاهش احتمال شکستگی توصیه می‌شود.

قبل از ورزش و برنامه‌ریزی ورزشی بررسی‌های لازم از نظر ابتلا به پوکی استخوان در افراد پر خطر از جمله کسانی که به مدت طولانی تحت درمان با کورتیکو استروئیدها بوده‌اند ضروری است.

فعالیت ورزشی باید به گونه‌ای تنظیم شود که سبب فشار زیاد بر اسخوان‌ها و افزایش احتمال شکستگی نشود. حرکات ورزشی زیر برای پیشگیری از پوکی استخوان موثر است:

۱- ورزش‌های متحمل وزن بدن مناسب‌ترین تمرین‌ها برای سلامت استخوان‌های بدن در برابر نیروی جاذبه انجام می‌گیرد و وزن بدن توسط ران‌ها و پاها حمل می‌شود. ورزش‌هایی مثل پیاده روی، دویدن آهسته، کوه پیمایی، انجام حرکات هوازی با شدت ملایم، حرکان موزون، بالا رفتن از پله‌ها، ورزش‌های راکتی از این دسته‌اند. انجام این ورزش‌ها سه بار در هفته هر بار به مدت ۳۰ دقیقه به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند.

۲- تمرین‌های قدرتی مانند کار با وزنه‌های دستی، نوارهای ارتجاعی و دستگاه‌های متنوع وزنه برای افزایش توده و قدرت عضلانی(توانایی عضلات برای وارد کردن نیروی بیرونی به منظور بالا بردن بار سنگین) و استحکام استخوان‌ها یک فرد

دارای آمادگی مناسب می‌تواند با اعمال نیرو، کار یا ورزشی مانند بلند کردن یک وزنه یا تحمل وزن خود در فضا را انجام دهد.

**نکته

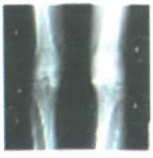
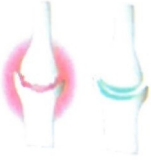
افراد مبتلا به استئوپورزیس اثبات شده نباید به انجام ورزش های قدرتی بپردازند و ورزش‌های متحمل وزن بدن نیز باید در حد تحمل فرد و سبک و ملایم باشد مانند پیادروی، زیرا احتمال شکستگی در این افراد وجود دارد. در افراد دچار شکستگی ناشی از استئوپورزیس تمرینات هوازی در آب، شنا کردن، ورزش‌های هوازی نشسته و آرام با کمک صندلی یا دوچرخه ثابت ایده‌ال است.

مصرف کافی منابع غذایی حاوی کلسیم و در صورت لازم جایگزین کردن آن با مصرف مکمل کلسیم برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان ضروری است.

چه ورزشی توصیه می شود

پیاده روی متوسط، به مدت ۴۵-۳۰ دقیقه و ۷-۳ روز در هفته
یا
ورزش های مقاومتی با شدت متوسط وبه مدت کوتاه، روزانه
یا
ورزش های شکمی و تقویت عضلات پشت با شدت اضافه بار ۱۲-۸ تکرار و ۳-۲ روز در هفته

تجویز ورزش در میانسالان مبتلا به آرتروز و آرتریت روماتویید

فواید ورزش:

- کاهش وزن
- افزایش قدرت عضلانی
- بهبود حرکت مفصلی
- کاهش علائم بیماری

قبل از انجام ورزش انجام معاینات زیر ضروری است

- جست و جو از نظر محدودیت‌های حرکتی ایجاد شده
- رد مشکلات سیستمیک مثل مشکلات جنب یا پریکارد
- رد واسکولیت سیستمیک
- بررسی از نظر پوکی استخوان
- بررسی دامنه حرکتی
- ارزیابی قدرت عضلانی

در حین انجام ورزش باید به نکات ایمنی زیر توجه کرد

- استفاده از کفش جاذب ضربه
- ورزش روی سطوح جاذب ضربه
- ورزش غیر متحمل وزن بیشتر تحمل می‌شود
- جلوگیری از وارد آمدن ضربه به بدن

• افزایش تدریجی برنامه ورزشی

در موارد زیر باید از ورزش خودداری شود

ورزش در هنگام درد و تورم فعال مفاصل

چه ورزشی توصیه می شود

ورزش هوازی با شدت متوسط ، بیشتر از ۳۰ دقیقه درهمه روزهای هفته
یا
ورزش های دامنه حرکتی با شدت متوسط ، ۱۲-۸ تکرار و ۳-۲ روز در هفته
یا
ورزش های تقویت کننده عضلانی با شدت اضافه بار، ۱۲-۸ تکرار و ۳-۲ روز در هفته

**نکته:

داروهای مسکن می توانند علائم آسیب به مفصل را مخفی نگه دارند لذا امنیت تمرینات را باید در نظر گرفت.

داروهای استروئیدی در طولانی مدت می توانند موجب کاهش تراکم استخوانی گردند و باید از ورزش های دارای برخورد یا ضربه اجتناب گردد.

کلروکین می تواند موجب اختلال در میدان بینایی گردد و باید به امنیت محیط ورزشی توجه ویژه ای کرد.

متوتروکسات می‌تواند موجب حالت تهوع و استفراغ شدید شود. در روز مصرف متوتروکسات بهتر است ورزش اجباری نباشد.

ورزش در میانسالان مبتلا به کمردرد مزمن

**نکته:

به خاطر داشته باشید توصیه‌های ورزشی زیر پس از رد دیسک کمری و فقط در مشکلات عضلانی قابل انجام می‌باشد و در موارد دیسک بیرون زده و کمردرد شدید و حاد باید توصیه‌های پزشک مورد توجه قرارگیرد.

فواید ورزش:



- پیشگیری و کمک به اصلاح گودی کمر
- تقویت عضلات شکمی
- افزایش قدرت واستقامت عضلانی
- تحمل پذیری بیشتر نسب به درد

قبل از انجام ورزش انجام معاینات زیر ضروری است

- معاینه وضعیت مهره های کمری (کیفوز ، لوردوز ، اسکولیوز)
- معاینه گودی کمر
- درد موضعی روی مهره‌ها یا مفاصل
- معاینه عصبی کامل از نظر وجود دیسک کمری
- قدرت عضلات شکمی
- دقت به راه رفتن بیمار
- دامنه حرکتی فعال (خم شدن به جلو، خم شدن به سمت پشت، خم شدن به طرفین، چرخش)
- تعادل

در حین انجام ورزش باید به نکات ایمنی زیر توجه کرد

تمرینات به تدریج اضافه شوند

نکته:

در کمردرد با شرایط زیر حتما آزمایشات لازم و تصویر برداری قبل از تمرینات انجام شود.

کمردرد با شروع پس از ۵۵ سالگی یا قبل از ۱۸ سالگی، ضربه شدید، درد مداوم پیشرونده شبانه، سابقه بدخیمی، استفاده از کورتیکوستروئیدهای سیستمیک، اعتیاد، عفونت با ویروس ایدز، کاهش وزن، بیماری سیستمیک، محدودیت حرکتی مداوم و شدید، درد شدید بدنبال حرکت کم، تغییر شکل اسکلتی، اشکال در دفع ادرار، از دست رفتن تون اسفنکتر مقعدی، بی‌اختیاری مدفوع، ضعف پیشرونده حرکتی منتشر، اختلال راه رفتن، بیماری های التهابی، شروع تدریجی کمتر از ۴۰ سال، خشکی صبحگاهی قابل توجه، درگیری مفاصل محیطی، التهاب عنبیه، راش پوستی، کولیت، ترشح مجرای ادراری، سابقه خانوادگی

در موارد زیر باید از ورزش خودداری شده و باپزشک مربوطه مشاوره شود.

در صورت ضربه شدید ،در صورت شک به متاستاز استخوانی، عفونت استخوان، شکستگی، مشکلات دیسک، علائم نوروپاتی

چه ورزشی توصیه می شود

ورزش های آیروبیک با شدت متوسط تا شدید، بیشتر از ۲۰ دقیقه و ۶-۳ روز در هفته

یا

تمرینات انعطاف پذیری یا تمرینات قدرتی با شدت کم وبه ۱۰-۸ تکرار و ۳-۲ روز در هفته

یا

تمرینات هماهنگی حرکات با شدت کم، ۸-۵ تکرار و ۶-۴ روز در هفته

اصول اساسی در پیشگیری و درمان کمر درد
اصلاح وضعیت بدن، اصلاح وضعیت مکانیکی بدن حین انجام کار و بلند کردن بار، تصحیح تمرینات بدنی

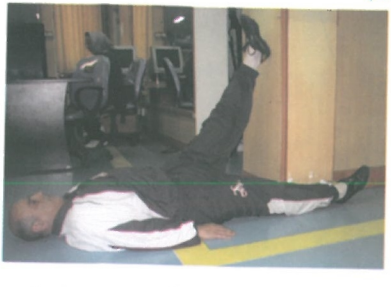
چند تمرین اختصاصی برای کمردرد

انقباض عضلات شکمی به سمت ستون مهره ها



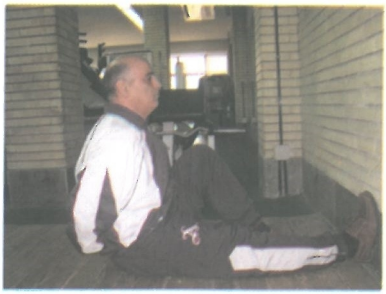
مهره های کمری را در وضعیت عادی (گودی کمر عادی) قرار دهید. شکم را به داخل ببرید و از تغییر در وضعیت ستون مهره ها ممانعت نمایید. می توانید به شکل متناوب دست راست و چپ را از زمین بلند کنید. مراقب باشید وضعیت ستون مهره ها حفظ شود.

بالابردن پا به شکل صاف در چارچوب در(کشش همسترینگ)



روی زمین بنشینید و پای خود را به یک دیوار یا جسم غیر قابل

حرکت تکیه دهید. زانوی چپ را خم کنید و پا را به باسن نزدیک کنید. دست ها را ازپشت به یکدیگر قلاب کنید. عضلات پشت ران را از طریق فشردن پاشنه به طرف پائین (زمین) منقبض کنید. کمی نگاه دارید. کمی استراحت دهید. درحالیکه پشت خود را تا حد ممکن صاف نگاه داشته اید به سمت جلو خم شوید. به زانوی خم شده اجازه دهید تا کنار برود و جا برای خم شدن تنه باز شود. کمی نگاه دارید و با طرف مقابل تکرار کنید.



رساندن یک زانو به سینه



روی پشت بخوابید و زانوهایتان را خم کنید. دست هایتان را پشت یک ران بگذارید و کمک کنید که زانویتان به قفسه سینه برسد. بعد زانو را راست کنید و پا را به طرف سقف بلند کنید. نگاه دارید. با کشیدن زانو به طرف قفسه سینه به وضعیت اول بازگردید. سپس پا را به آهستگی روی زمین بلغزانید. با پای دیگر تکرار کنید.

کشش پایین کمر

به پشت دراز بکشید. یک زانو را به قفسه سینه برسانید و ران را محکم به قفسه سینه تان بفشارید. بعد به آهستگی به موقعیت اول باز گردید. با زانوی دیگر تکرار کنید. زانو را با دست نگیرید بلکه پشت ران را بگیرید. اگر دوستتان ران دیگر را نگاه دارد، عضلات خم کننده هیپ آن ران نیز تحت کشش قرار خواهد گرفت.

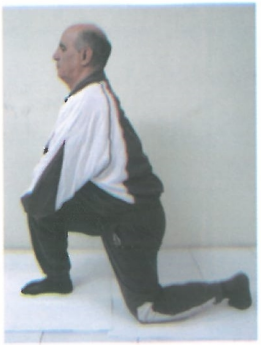


راست کردن زانو در وضعیت نشسته



کشش هیپ و ران

زانوی راست را درست بالای مچ پای راست قرار دهید. و زانوی چپ را آن قدر عقب ببرید که زانویتان با زمین تماس پیدا کند. اگر لازم باشد، برای حفظ تعادل می‌توانید دستاهایتان را روی زمین قراردهید. لگن را به سمت جلو و پایین فشار دهید. نگاه



دارید. با سمت مقابل تکرار کنید. زانوی جلویی را بیشتر از ۹۰ درجه خم نکنید.

بلند کردن لگن



به پشت بخوابید و زانوهایتان را خم کنید. عضلات شکم را منقبض کنید و لگن را به سمت عقب متمایل کنید. سعی کنید کمر را با زمین مماس کنید. در همین زمان، عضلات هیپ و ران را منقبض کنید. با ساق پاهایتان فشار ندهید. کمی نگاه دارید و عضلات را شل کنید. در طی انقباض به شکل طبیعی نفس بکشید. نفستان را حبس نکنید.

پل زدن





به پشت بخوابید. زانوها خم باشند و کف پاها روی زمین نزدیک به باسن قرار گرفته باشند. عضلات باسن را منقبض کنید. باسن و پایین کمر را از روی زمین بلند کنید. کمی نگاه دارید. عضلات خود را شل کنید. تکرار کنید. به پایین کمر اجازه ندهید که قوس بردارد.

خم شدن به جلو در وضعیت زانو زده



ثبات دهنده لگن





دست‌ها را روی زمین قرار دهید. پشتتان را به زمین بچسبانید. بدون قوس دادن به کمر، یک زانو را تا جائیکه می‌توانید، به آهستگی صاف کنید. زانو را به قفسه سینه بازگردانید.

ورزش در میانسالان مبتلا به گردن درد

به خاطر داشته باشید توصیه های ورزشی زیر پس از رد مشکلات دیسک گردنی و فقط در مشکلات عضلانی قابل انجام می باشد.



فواید ورزش:

- تقویت عضلات
- کشش عضلات
- تسکین درد
- پیشگیری و کمک به اصلاح جلو افتادگی سر و گودی زیاد گردن

قبل از انجام ورزش انجام معاینات زیر ضروری است

- معاینه انحنای گردنی
- ارزیابی دامنه حرکتی بدون درد
- علائم دیسک گردنی
- قدرت عضلات اندام فوقانی

در حین انجام ورزش باید به نکات ایمنی زیر توجه کرد

- تمرینات باید تحت نظر پزشک طراحی شده باشند.
- از انجام تمرینات شدید خودداری گردد.

در موارد زیر باید از ورزش خودداری شود

- در صورت وجود علائم دیسک گردنی یا سابقه مشکلات دیسک گردن
- پس از ضربه شدید به گردن

چه ورزشی توصیه می شود

ورزش های آیزومتریک با شدت کم ، ۸-۵ تکرار و ۳-۲ روز در هفته
یا
تمرینات انعطاف پذیری با شدت کم وبا ۸-۵ تکرار و ۳-۲ روز در هفته

اصلاح وضعیت بدن، اصلاح وضعیت مکانیکال بدن، تمرینات ورزشی صحیح از اصول پیشگیری و درمان درد گردن می باشد.

چند تمرین اختصاصی برای گردن درد

تمرین چرخش گردن



صاف بایستید. کف دست چپ را روی گونه چپ قرار دهید. نوک انگشتان به سمت گوش ها قرار بگیرند و آرنج به سمت جلو باشد. از یک سو سعی کنید گردن را به سمت چپ حرکت دهید و از سوی دیگر با دست چپ ممانعت کنید. ۶ ثانیه نگاه دارید. به عضله استراحت دهید و گردن را تا جائیکه می‌توانید به سمت راست بچرخانید. ۱۰ ثانیه نگاه دارید. ۴ بار تکرار کنید. با سمت مقابل تکرار کنید. توجه کنید که انقباض عضلات گردن باید ملایم باشد و سفت کردن شدید عضلات مطلوب نیست.

تمرین ایزومتریک گردن

یک یا دو دست را روی سر قرار دهید. ستون فقرات را کاملا صاف حفظ کنید. با دستتان مقاومت کمی در سمت راست، سمت چپ، پشت و جلو وارد کنید. با انقباض عضلات گردن مانع حرکت شوید. ۶ ثانیه نگاه دارید. هر تمرین را حد اکثر ۶ بار انجام دهید.



توجه کنید که انقباض عضلات گردن باید ملایم باشد و سفت کردن شدید عضلات مطلوب نیست.

جلو آوردن چانه

این تمرین عضلات پایین جمجمه را تحت کشش قرار می‌دهد و علائم سردرد را کاهش می دهد. دو دست را با یکدیگر در پایین جمجمه قرار دهید. در حالیکه در آینه به جلو نگاه می کنید، چانه را به سمت جلو برانید و دوباره گردن را به سمت دست‌هایتان بازگردانید. کمی نگاه دارید.



کشش ذوزنقه

دست راست را پشت کمر و دست چپ را پشت سر قرار دهید. به آرامی چانه را به سمت قفسه سینه ببرید. سر را به سمت زیربغل چپ بچرخانید. به آهستگی با دست چپ کمی سر را به سمت جلو برانید.



کمی نگاه دارید. با سمت مقابل تکرار کنید.

ورزش در میانسالان مبتلا به افسردگی و اضطراب

فواید ورزش:



- کاهش اضطراب
- ایجاد انگیزه و نشاط در مبتلایان به افسردگی

قبل از انجام ورزش انجام معاینات زیر ضروری است

فرد باید از نظر بیماری‌های سیستمیک با تظاهر اضطراب یا افسردگی بررسی شود.

در حین انجام ورزش باید به نکات ایمنی زیر توجه کرد

• بهتر است تمرینات هوازی در حوالی غروب انجام شوند. اما نباید تمرینات خیلی سخت باشند.

**نکته:

بیمار نباید بدنبال ورزش خستگی شدید یا طولانی داشته باشد و نباید تمرین شدید انجام شود.

داروهای کاهنده اضطراب یا ضد افسردگی می‌توانند موجب کاهش سرعت عمل، خواب آلودگی، اختلال در تمرکز و تصمیم گیری شود و باید به امنیت محیط توجه داشت.

چه ورزشی توصیه می‌شود

تمرینات هوازی با شدت متوسط ، بیشتر از ۲۰ دقیقه و ۶-۳ روز در هفته
یا
تمرینات انعطاف پذیری به صورت کششی وبه مدت ۶۰-۱۵ ثانیه و ۷-۳ روز در هفته

چند تمرین اختصاصی برای افراد مبتلا به افسردگی یا اضطراب

کشش گردن

سر را به آرامی در مسیر یک نیم دایره بچرخانید و سپس بازگردید. چشمانتان را ببندید و کشش را احساس کنید.



نگذارید که سرتان به سمت عقب حرکت کند و نگذارید مسیر حرکت به دایره کامل تبدیل شود. چندین بار تکرار کنید.

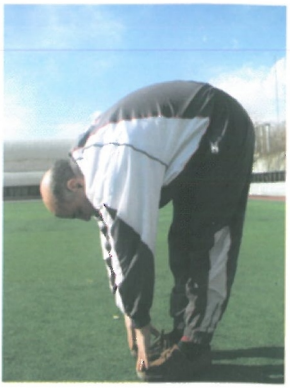
بالا آوردن شانه ها

تا جائیکه می توانید شانه هایتان را بالا بیاورید (منقبض) و سپس اجازه دهید به جای اول بازگردند (ریلاکس). چندین بار تکرار کنید. در هنگام بالا آوردن شانه ها عمل دم و در هنگام پائین آوردن آن ها عمل بازدم را انجام دهید.




کشیدن تنه و پایین آوردن

بایستید و تا جائیکه می‌توانید همه عضلات خود را منقبض کنید و خودتان را روی انگشتان پا به طرف بالا بکشید. سپس کاملا خم شوید. اجازه دهید زانوها خم شوند و تنه، سر و بازوها آویزان گردند. ۲ تا ۳ بار تکرار کنید. در هنگام کشش عمل دم و در هنگام خم شدن عمل بازدم را انجام دهید.




تاب دادن تنه

بدن خود را به سمت جلو پائین آورده و بکشید. در همین

وضعیت بمانید و با حداقل تلاش عضلانی، اجازه دهید که با بالا بردن پاشنه‌ها به طور متناوب وزن بدن به طور متناوب روی پاشنه‌ها منتقل شود و تنه در فضا تاب بخورد. تمام بدن خصوصا گردن را شل نگاه دارید.



کشش متقابل

بازوها را بالای سر بکشید و به پهلو دراز بکشید. تا جائیکه می‌توانید همه عضلات را مثل یک قطعه چوب منقبض و سفت کنید و سپس اجازه دهید کاملا شل شود و به هر طرف که مایل شد، بیفتد. به همان شکل که روی زمین افتاده‌اید، چند ثانیه بمانید و احساس کنید که در آب غوطه ور شده‌اید. با طرف دیگر تکرار کنید.



تمرین های آرام سازی(relaxation)

هنگامی که با یک موقعیت استرس زا مواجه می‌شوید، برای ۵ تا ۱۰ دقیقه یک مکان خلوت بدون عوامل مزاحم پیدا کنید. بنشینید. لباس‌هایتان را شل کنید. کفش‌ها را درآورید و چشمانتان را ببندید. بعد این مراحل را انجام دهید:

۱- برای ۴ ثانیه تنفس عمیق نمایید. بعد بازدم کنید. اجازه دهید که بازدم به آهستگی و در طول ۸ ثانیه از دهان خارج شود. این عمل را چند بارانجام دهید.

۲- در تفکر خودتان یک تصویر لذتبخش را تصور کنید. مثل یک دریاچه آرام یا جویبار، به آرامش ادامه دهید و عمیقا نفس بکشید

۳- در نهایت نفس عمیق بکشید وبدن خود را بکشید. با یک روحیه دیگر به کار خود بازگردید. شاید لازم گردد چند بار این عمل را تکرار کنید.

روش آرام سازی پیشرونده جاکوبسون

عضلات را با قدرت منقبض کنید سپس آنها را شل نمایید. ابتدا عضلات بزرگ و سپس عضلات کوچک را شل نمایید. به شل کردن عضلات چشم هم توجه کنید.

تمرین آرام سازی خود

چند بار در روز، داخل یک اتاق ساکت بنشینید یا دراز بکشید و چشمانتان را ببندید. با تمرکز روی یک عبارت یا کلمه از پیش تعیین شده، به افکار دیگراجازه وارد شدن به ذهنتان را ندهید.

تصویر سازی

خود را آرام و در شرایطی که برایتان لذت بخش است، به تصویر بکشید و سعی کنید همه احساس‌ها مثل دیدن، شنیدن

و بوییدن و... را در این تصویر سازی دخیل نمایید.

نماز، دعا و راز و نیاز با خدا

می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. می‌تواند موجب احساس آرامش درون گردد. می‌تواند موجب اعتماد به نفس، افزایش عملکرد کاری، کاهش استرس گردد.

این مجموعه توسط: دکتر صدیقه یوسفی، دکتر مطهره علامه، دکتر رضا آگاه، براساس کتاب فعالیت فیزیکی در میانسالان سالم و بیمار، نوشته دکتر فرزانه ترکان و دکتر لاله حاکمی، زیر نظر دکتر محمد اسماعیل مطلق تهیه و تنظیم شده است.

Late adulthood healthy life Style
(5)
Physical Activity