

مقدمه:

امروزه تأثیر تمرینات و فعالیت بدنی منظم در پیشگیری یا متوقف کردن روند پیری ثابت شده است. تمرینات بدنی باعث افزایش حجم اکسیژن در قلب و ریه ها، افزایش استحکام عضلانی، تنظیم قند خون، فشارخون و نیز کاهش توده های چربی می شود. همچنین به ایجاد آرامش، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس کمک می کند و حس شادابی و رضایت را در شما به وجود می آورد.

فعالیت بدنی چیست؟

فعالیت بدنی می تواند به صورت حرکات منظم و برنامه ریزی شده یا به شکل فعالیتهای روزمره زندگی باشد.



انواع فعالیت بدنی

فعالیت بدنی روزمره: انجام کارهای خانه، بالا و پایین رفتن از پله، شستن حیاط و خودرو، باغبانی، گشت و گذار و خرید

فعالیت های شغلی: فعالیت های انجام شده در خارج

و داخل از منزل به عنوان بخشی از کار

فعالیت های تفریحی: پیاده روی، تفریح در پارک، استخر و پارک های آبی

فواید انجام فعالیت بدنی

- ۱- پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر (تنظیم فشارخون بدن-پیشگیری از ابتلا به دیابت-پیشگیری از چاقی و سرطانهای شایع)
- ۲- تقویت ماهیچه ها و پیشگیری از ساییدگی و التهاب مفاصل
- ۳- جلوگیری از پوکی استخوان و کاهش خطر زمین خوردن
- ۴- سلامت دستگاه گوارش (جلوگیری از یبوست)
- ۵- جلوگیری از آلزایمر
- ۶- پیشگیری از اضطراب و افسردگی
- ۷- بهبود اختلال خواب
- ۸- بهبود برقراری ارتباط با دوستان و اطرافیان



توصیه های ایمنی:

- ۱- سالمندان با بیماری زمینه ای بهتر است قبل از شروع فعالیت بدنی در خصوص تأثیر و تداخل داروهای مصرفی با پزشک خود مشورت کنند زیرا بعضی داروها باعث کندی حرکت و کاهش تعادل می شوند و احتمال زمین خوردن را افزایش می دهند.
- ۲- فعالیت هایی که باعث درد و یا بدتر شدن درد می شود را انجام ندهید.
- ۳- در صورت داشتن ناراحتی شدید در هنگام فعالیت بدنی، سرعت، شدت و مدت آن را کم کنید.
- ۴- اگر فشار خون بالادارید، در هنگام فعالیت نفس خود را حبس نکنید.
- ۵- اگر مدت هاست که فعالیت بدنی نداشته اید، فعالیت سبک و مناسب با شرایط خود را به صورت تدریجی افزایش دهید.
- ۶- لباس و کفش مناسب پیاده روی استفاده کنید.
- ۷- از انجام فعالیت بدنی در ساعات گرم روز پرهیز کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی شاهرود

معاونت بهداشتی

فعالیت بدنی در دوران سالمندی

(ویژه سالمندان)



کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



مدیریت درد قبل ، حین و بعد از فعالیت

بدنی

۱- در صورت تجربه هر نوع درد، بلافاصله فعالیت

بدنی را متوقف کنید. به ویژه اگر درد در یک

مفصل یا عضله خاص به وجود آمده باشد.

۲- اگر به بیماریهای مزمنی مانند التهاب مفصل

یا آرتروز مبتلا باشید، حرکات ورزشی با روان

تر کردن حرکات مفاصل و تقویت عضلات

درد را تا حدودی تسکین می دهد. اما باید

برای انتخاب بهترین تمرین با پزشک یا

متخصص ورزش مشورت نمائید.

منبع : راهنمای بهبود شیوه زندگی در سالمندان پاییز

۱۴۰۳

تهیه کننده : بهاره علمری-کارشناس سالمندان

۸- از انجام فعالیت بدنی با شکم خالی
پرهیز کنید و در حین فعالیت بدنی مایعات
بنوشید.

۹- در هنگام خروج از منزل ضمن اطلاع به
خانواده حتما کارت شناسایی و تلفن همراه
خود را به همراه داشته باشید.



توصیه های بهداشتی در حین و بعد از فعالیت

بدنی

در صورت بروز این علائم حرکات ورزشی را متوقف و با
پزشک خود مشورت کنید:

۱- سرگیجه و سیاهی رفتن چشم ها

۲- تنگی نفس

۳- درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۴- احساس تپش و ضربان نامعمول در قلب

۵- افزایش یا کاهش وزن ناگهانی

۶- عدم بهبودی زخم های پا

۷- ورم مفاصل