



معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شیوه زندگی سالم در میانسالان

(۵)

ورزش در بیمه‌های شایع میانسالان



اداره سلامت میانسالان

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران

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 بیماریهای شایع دوره میانسالی آشنا می شوید.



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 و میر
- بهبود کیفیت زندگی
- بهبود عملکرد جسمانی و توان فعالیت های شغلی
- کاهش نیاز عضله قلب به اکسیژن
- تقویت سیستم خون رسانی به عضله قلب
- افزایش آستانه دردهای آنژیینی
- 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 نوار قلب در حالت استراحت و انجام تست ورزش قلبی
- اکوکاردیوگرافی در حالت استراحت و استرس

در حین انجام ورزش باید به نکات ایمنی زیر توجه کرد

- علائم آنژین و درد قلبی
- پرهیز از تغییرات دمای محیطی
- بیمار باید داروهای تجویز شده توسط پزشک را به شکل منظم استفاده کند
- آموزش نحوه استفاده و همراه داشتن آسپرین و نیتروگلیسرین
- جلسات اول در اماکن ویژه و تحت نظر، فعالیت کنند
- تجهیزات مورد نیاز احیاء در دسترس باشد
- در اماکن ورزشی ویژه بیماران و حضور پرسنل آشنا به احیاء قلبی ریوی ورزش کنند
- افزایش تدریجی شدت و مدت تمرینات

- 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 و حد اکثر ضربان قلب در طی ورزش نباید از عدد به دست آمده بیشتر گردد

در موارد زیر باید از ورزش خودداری شود

- ورزش در حضور آنژین صدری ناپایدار
- تا ۴-۶ 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 هفته ای ۲۰ دقیقه شروع شود. سپس هفته ای 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 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.

در حین انجام ورزش باید به نکات ایمنی زیر توجه کرد

- 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
- فعالیتهای قدرتی /مقاومتی در ابتدای برنامه ورزشی
- فشارخون در حین ورزش نباید از ۲۰۰ میلیمتر جیوه بالاتر برود .

چه ورزشی توصیه می شود

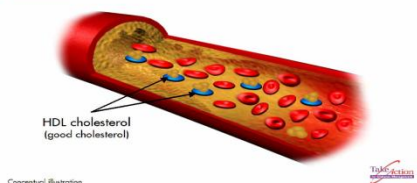
ورزش هوازی، با شدت متوسط، به مدت ۳۰-۶۰ دقیقه و ۵-۷ روز
در هفته

****نکته:**

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

ورزش در میانسالان مبتلا به افزایش چربی خون

HDL (good) cholesterol helps remove LDL cholesterol



فواید ورزش :

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

قبل از انجام ورزش معاینات زیر ضروری است

اخذ شرح حال کامل و آزمایش چربی خون

افراد مبتلا به افزایش چربی خون محدودیتی برای ورزش کردن ندارند و 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 ۳-۶ روز در هفته

ورزش در میانسالان مبتلا به دیابت



فواید ورزش :

- کاهش مرگ و میر
- کنترل بهتر قند خون
- کاهش میزان بروز و به تعویق افتادن عوارض دیابت
- کاهش نیاز به استفاده از داروهای پایین آورنده قند خون
- کاهش عوامل خطر بیماری های 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 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 خطر بیماری 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 نسبتاً فراوان
- گنجاندن یک وعده غذا ۱-۳ ساعت قبل از ورزش و افزایش دریافت کالری دریافتی ۱۵-۱۰ درصد تا ۲۴ ساعت
- اگر ورزش شدید یا بیشتر از ۳۰ دقیقه باشد دوز انسولین در زمان ورزش تقریباً 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 سریع‌الجذب مثل شکلات
- همراه داشتن کارت شناسایی دیابتی-
- تمرینات ترجیحا همراه با یک دوست انجام شود
- ۳۰-۱۵ گرم کربوهیدرات سریع‌الجذب هر ۳۰ دقیقه میل شود
- کربوهیدرات آهسته جذب بلافاصله پس از ورزش خورده شود
- آموزش درد و علائم 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 در صد
- قند خون بالاتر از ۲۵۰-۲۰۰ میلی گرم در صد
- وجود کتونمی
- اختلال عروق شبکیه: ضربه به سر، ورزش های برخوردی، ورزش های همراه با زور زدن، پرش، معلق شدن، ورزش شدید، فشار خون سیستولیک بیشتر از ۱۷۰ میلی متر جیوه، لیزر یا جراحی اخیر چشم
- فشار خون بالا: ورزش شدید، زور زدن
- اختلال سیستم عصبی خود کار: 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 وزنه های سنگین، شدت زیاد تمرین، محیط های پر مخاطره
- بیماری عروق قلبی
- ورزش های مقاومتی در حضور عوارض دیابت

چه ورزشی توصیه می شود

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 دارد.

روش های اندازه گیری چربی بدن:

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

شاخص اندازه دور کمر را به دور باسن تقسیم می کنیم ، نسبت بیشتر از یک در مردان و بیشتر از ۰/۸ در زنان نشانه تجمع چربی در شکم است . برای اندازه گیری دور کمر ابتدا فرد باید بایستد و دو دست خود را در دو طرف بدن آزاد قرار دهد . خط عمودی میانی (پهلوی) 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 دقیقاً وسط این دو نقطه را با نوار تعیین و علامت بزنید و نوار اندازه گیری 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 می کنیم . اگر این عدد کمتر از ۱۸/۵ باشد فرد لاغر ، بین ۱۸/۵-۲۴/۹ فرد با وزن طبیعی ، بین ۲۴/۹-۲۵ فرد با اضافه وزن و بالاتر از ۳۰ فرد چاق می باشد.

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 وعده های غذایی را حذف نکنید.

چه ورزشی توصیه می شود

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

****نکته**

برای موثر بودن فعالیت ورزشی در کاهش وزن باید بعد از ایجاد آمادگی بدنی لازم با ۱۵۰ دقیقه در هفته شروع و به ۵/۳ تا ۵ ساعت در هفته ورزش با شدت متوسط برسد. فرد چاق بهتر است ورزش های قدرتی و انعطاف پذیری را نیز در برنامه بگنجانند. داروهایی که موجب کاهش جذب مواد غذایی از روده می گردند، میتوانند موجب نفخ و 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 می شود.

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 می شود

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

مثالهایی از ورزش های توصیه شده :

انقباض عضلات شکمی به سمت ستون مهره ها

بلند کردن لگن

این تمرین عضلات شکم را تقویت می کند و به کاهش جلو افتادگی شکم کمک می کند. 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 می کند. به اصلاح جلو افتادگی شکم و گودی زیاد کم رو پیش گیری از کمردرد کمک می کند. روی زمین به پشت بخوابید. دستها را یا صاف قرار دهید یا کف دستها را روی گوشه‌هایتان بگذارید و یا پشت سر روی یکدیگر قرار دهید. اگر خواهید تمرین را سخت تر نمایید، می‌توانید ساق پاها را روی یک نیمکت بگذارید. اگر می‌خواهید تمرین راحت تر باشد، دستها را صاف قرار دهید و پشت سر روی هم نگذارید. اگر دستها را بالاتر نگاه دارید، مقاومت در برابر حرکت بیشتر می شود. 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 از جلو افتادگی شکم و گودی زیاد کمر و کمردرد پیشگیری می کند. به پشت روی زمین دراز بکشید. پاهایتان را روی یک نیمکت قرار دهید به گونه ای که زانوها به اندازه ۹۰ درجه خم شوند. دستها را می‌توانید صاف در کنارشان قرار دهید یا روی شانه‌ها قرار دهید و یا روی گوشه‌ها قرار دهید (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 گلوتهالها را تقویت می کند و به پیشگیری و درمان گودی زیاد کمر و جلو افتادگی لگن کمک می کند. به پشت بخوابید. زانوها خم باشند و کف پاها روی زمین نزدیک به باسن قرار گرفته باشند. عضلات گلوتهال 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.

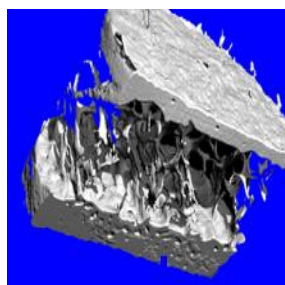
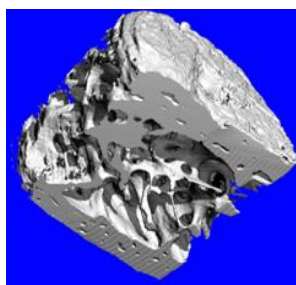


حرکت معکوس دراز - نشست

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 طوری که 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:

در سنین کودکی و نوجوانی ورزش هایی مثل آیروبیک و استپ و تنیس با هدف افزایش تراکم استخوانی توصیه می شود.
در میانسالی ورزش هایی مثل راه رفتن ، دویدن و ورزشهای آئروبیکی با هدف کاهش از دست رفتن تراکم استخوانی توصیه می شود.
در سالمندی ورزش های تعادلی مثل راه رفتن روی سطوح ناصاف، ورزش های قدرتی و آئروبیکی یا استپ باهدف کاهش احتمال شکستگی توصیه می شود.

قبل از ورزش انجام معاینات زیر ضروری است

سنجش تراکم استخوان در صورتی که فرد یائسه شده باشد یا به مدت طولانی تحت درمان با کورتونها باشد الزامی است

در حین انجام ورزش باید به نکات ایمنی زیر توجه کرد

تمرینات باید به تدریج اضافه شوند.

**نکته :

در صورتی که فرد مبتلا به پوکی استخوان باشد برنامه ورزشی باید با نظر پزشک طراحی شود.
مصرف کافی لبنیات و تماس با نور آفتاب لازم است .
در بانوان پس از یائسگی مصرف مکمل کلسیم – ویتامین دی جهت پیشگیری از پوکی استخوان در بیشتر موارد الزامی است.
مصرف کورتیکواستروئیدها مثل دکزامتازون در دراز مدت می تواند موجب کاهش شدید تراکم استخوانی گردد.

چه ورزشی توصیه می شود

پیاده روی متوسط ، به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه و ۳-۷ روز در هفته
یا

ورزشهای مقاومتی با شدت متوسط وبه مدت کوتاه ، روزانه
یا

ورزشهای شکمی و تقویت عضلات پشت با شدت اضافه بار ۱۲-۸
تکرار و ۲-۳ روز در هفته

تجویز ورزش در میانسالان مبتلا به آرتروز و آرتريت روماتويد



فواید ورزش :

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

قبل از انجام ورزش 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 الضربه
- ورزش روی سطوح جاذب الضربه
- شرکت در ورزش های گوناگون
- 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

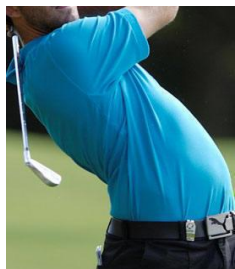
چه ورزشی توصیه می شود

ورزش هوازی با شدت متوسط ، بیشتر از ۳۰ دقیقه در همه روزهای هفته
یا
ورزشهای دامنه حرکتی با شدت متوسط ، ۸-۱۲ تکرار و ۲-۳ روز در هفته
یا
ورزشهای تقویت کننده عضلانی با شدت اضافه بار، ۸-۱۲ تکرار و ۲-۳ 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 ورزشهای 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 می تواند 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 توصیه های ورزشی زیر پس از رد دیسک کمری و فقط در مشکلات عضلانی قابل انجام می باشد و در موارد دیسک بیرون زده و کمردرد شدید استراحت توصیه می شود.

فواید ورزش :

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

قبل از انجام ورزش معاینات زیر ضروری است

معاینه وضعیتی مهره های کمری (کیفوز ، لوردوز ، اسکولیوز)
معاینه گودی کمر

درد موضعی روی مهره ها 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 کورتیکواستروئیدهای 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، بی اختیاری 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 شود

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

چه ورزشی توصیه می شود

ورزش های آبرویک 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

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.



بالا بردن 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. دستها را از پشت 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. دستهایتان 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.

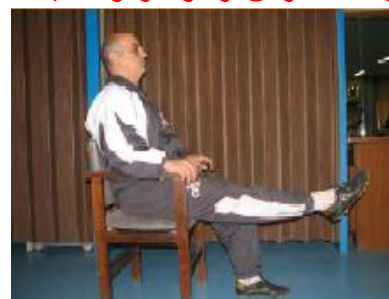


کشش پایین کمر

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 بازگردید. با زانوی دیگر تکرار کنید. زانو را با دست نگیرید بلکه پشت ران را بگیرید. اگر دوستان 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 می توانید دستهایتان را روی زمین قرار دهید. 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 تماس 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. نفسستان 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 جاییکه می توانید، 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 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 ، ۵-۸ تکرار و ۲-۳ روز در هفته
یا
تمرینات انعطاف پذیری با شدت کم و با ۵-۸ تکرار و ۲-۳ روز در هفته

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 جاییکه می توانید به سمت راست بچرخانید. ۱۰ ثانیه نگاه دارید. ۴ بار تکرار کنید. یا 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 کاملاً 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 می دهد 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 نوزنقه

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 معاینات زیر ضروری است

فرد باید از نظر بیماری های 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 می توانند موجب کاهش سرعت عمل، خواب آلودگی، اختلال در تمرکز و تصمیم گیری شود و باید به امنیت محیط توجه داشت .

چه ورزشی توصیه می شود

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 جاییکه 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 آنها عمل بازدم را انجام دهید.



کشیدن تنه و پایین آوردن

بایستید و تا جاییکه می توانید 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 حد اقل تلاش عضلانی، اجازه دهید که با بالا بردن پاشنه ها به طور متناوب وزن بدن به طور متناوب روی پاشنه ها 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 جاییکه می توانید 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 افتاده اید، چند ثانیه بمانید و احساس کنید که در آب غوطه ور شده اید. با طرف دیگر تکرار کنید.



تمرین های آرام سازی (relaxation)

هنگامی که با یک موقعیت استرس زا مواجه می شوید، 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 بار انجام دهید.

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

۳- در نهایت نفس عمیق بکشید و بدن خود را بکشید. یا 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 دیگر اجازه 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 احساس ها مثل دیدن، شنیدن و بوییدن و ... را در این تصویر سازی دخیل نمایید.

نماز، دعا و راز و نیاز با خدا

می تواند فشار خون را کاهش دهد. می تواند موجب احساس آرامش درون گردد. می تواند موجب اعتماد

به نفس

نوشته: دکتر مطهره علامه - دکتر صدیقه یوسفی - دکتر فرزانه ترکان