

سبیل

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 بیماری های 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 آنژینی
- بهبود فعالیت انقباضی قلب
- کاهش تجمع پلاکتی و کاهش احتمال تشکیل لخته
- کاهش خطر آرتمی

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

بیمار قلبی باید برای انجام ورزش 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 کنند.
- در اماکن ورزشی ویژه بیماران دارای تجهیزات مورد نیاز احیاء و در حضور 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 آنزیم آئزین 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.

۱۰ (مثبت یا منهای) $\pm$ ضربان قلب در تست ورزش = حداکثر ضربان قلب بیمار در حین ورزش

🔴 در موارد زیر باید از ورزش خودداری شود:

- ورزش در حضور آنزیم صدري 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 ۲۰-۶۰ دقیقه و ۴-۷ روز در هفته

•• نکته:

شدت و مدت تمرینات باید به تدریج اضافه شود. از 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 فشارخون

فواید ورزش:



- کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در حال استراحت
- کاهش مرگ و میر
- کمک به پیشگیری از ابتلا به فشارخون 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 حداقل دو ریسک فاکتور قلبی دیگر، انجام تست ورزش قلبی لازم است.

بیماران باید در حین انجام ورزش 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

- فشارخون 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
- فشار خون در حین ورزش نباید از ۲۰۰ میلیمتر جیوه بالاتر برود.

🏃‍♂️ چه ورزشی توصیه می شود

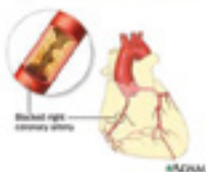
ورزش هوازی، با شدت متوسط، به مدت ۳۰ - ۶۰ دقیقه و ۵-۷ روز در هفته

❖ 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

LDL (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 (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 ۳ تا 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 قندخون
- کاهش عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی از جمله: کاهش چربی بدن، کاهش فشارخون، کاهش اسیداوریک و 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 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 حداکثر تأثیر 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 ترجیحاً 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 علائم آئزین 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 ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی گرم درصد
- وجود کتونمی
- اختلال عروق شبکه: ضربه به سر، ورزش های برخوردی، ورزش های همراه با زور زدن، پرش، معلق شدن، ورزش شدید، فشارخون سیستولیک بیشتر از ۱۷۰ میلی متر جیوه، لیزر یا جراحی اخیر چشم که در افراد دیابتی احتمال اختلال عروق شبکه را افزایش می دهد، باید از ورزش اجتناب نماید.
- 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 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 هیو گلیسمی در استفاده کنندگان انسولین یا گلیسین کلامید
بیشتر از استفاده کنندگان متفورمین است.
به مصرف پروپراتولول توسط بیمار توجه شود چون ممکن است
باعث مخفی ماندن علائم هیو گلیسمی یا آتزین صدري 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 از 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 دور کمر به دور باسن یا WHR): برای محاسبه این شاخص

اندازه دور کمر را به دور باسن تقسیم می کنیم، نسبت بیشتر از $۰/۹$ 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 $۲۴/۹ - ۲۹/۹$ فرد چاق 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 ۳/۵ تا ۵ ساعت در هفته ورزش با شدت متوسط برسد. فرد چاق بهتر است ورزش های قدرتی و استعاط پذیر را نیز در برنامه بگنجاند.

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

به خاطر داشته باشید ۲۰ دقیقه پیاده روی منظم روزانه موجب ۲ کیلو گرم کاهش وزن در طول یکسال می شود.

تجویز ورزش در میانسالان با جلوگیری از شکم

فواید ورزش:



افزایش قدرت عضلات شکمی و پستی

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.

— مثال هایی 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 متعادل 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. نفسان را حبس نکنید.



— چه ورزشی توصیه می شود؟ —

دراز - نشست

این تمرین عضلات بالایی شکم را تقویت نموده، به اصلاح جلواندگی شکم و گودی زیاد کمر و پیشگیری از کمردرد کمک می کند. روی زمین به پشت بخوابید، دست ها را یا صاف

قرار دهید یا کف دست ها را روی گوش های تان بگذارید و با پشت سر روی یکدیگر قرار دهید. اگر بخواهید تمرین را سخت تر نمایید، می توانید ساق پاها را روی یک نیمکت بگذارید. اگر می خواهید تمرین راحت تر باشد، دست ها را صاف قرار دهید و پشت سر روی هم نگذارید. اگر دست ها را بالاتر نگاه دارید، مقاومت در برابر حرکت بیشتر می شود. به طرف جلو خم شوید تا تیغه کتف ها 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 زانو ها به اندازه ۹۰ درجه خم شوند، دست ها را می توانید صاف در کنار تان قرار دهید یا روی شانه ها قرار دهید و پا روی گوش ها 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 گلوئیتال ها را تقویت می کند و به پیشگیری و درمان گودی زیاد کمر و جلو افتادگی لگن کمک می کند. به پشت بخوابید. زانو ها خم باشند و کف پاها روی زمین نزدیک به باسن قرار گرفته باشند. عضلات گلوئیتال 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 می کند. به اصلاح

جلوافتادگی شکم کمک می کند و از کمر درد 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 راه های پیشگیری از پوکی استخوان است.



در سنین کودکی و نوجوانی ورزش هایی مثل ایرویک و استپ و تیس با هدف افزایش تراکم استخوانی توصیه می شود. در میانسالی ورزش هایی مثل راه رفتن، دویدن و ورزش های ایرویک 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 آیروویک یا استپ با هدف کاهش احتمال شکستگی توصیه می شود.

قبل از ورزش و برنامه ریزی ورزشی بررسی های لازم از نظر ابتلا به پوکی استخوان در افراد پرخطر از جمله کسانی که به مدت طولانی تحت درمان با کورتیکو استروئیدها بوده اند ضروری است.

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

۱ - ورزش های متحمل وزن بدن: مناسب ترین تمرین ها برای سلامت استخوان های بدن در برابر نیروی جاذبه انجام می گیرد و وزن بدن توسط ران ها و پاها حمل می شود. ورزش هایی مثل پیاده روی، دویدن آهسته، کوه پیمایی، انجام حرکات هوازی با شدت ملایم، حرکات موزون، بالا رفتن از پله ها، ورزش های راکتی از این دسته اند. انجام این ورزش ها سه بار در هفته هر بار به مدت ۳۰ دقیقه به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند.

۲ - تمرین های قدرتی مانند کار با وزنه های دستی، نوارهای ارتجاعی و دستگاه های متنوع وزنه، برای افزایش توده و قدرت عضلانی (توانایی عضلات برای وارد کردن نیروی بیرونی به منظور بالا بردن بار سنگین) و استحکام استخوان ها. یک فرد

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

❖ نکته

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

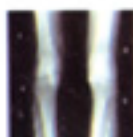
➡ چه ورزشی توصیه می شود؟

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

ورزش های مقاومتی با شدت متوسط و به 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 روماتوئید



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 محدودیت های 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 کش جاذب ضربه
- ورزش روی سطوح جاذب ضربه
- ورزش غیرمتحمل وزن، بیشتر تحمل می شود
- 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 ورزش های دامنه حرکتی با شدت متوسط، ۸-۱۲ تکرار و ۲-۳ روز در هفته
یا
ورزش های تقویت کننده عضلانی با شدت اضافه بار، ۸-۱۲ تکرار و ۲-۳ روز در هفته

نکته

داروهای مسکن می توانند علایم 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.
متروکسات می تواند موجب حالت تهوع و استفراغ شدید شود.
در روز مصرف متروکسات بهتر است ورزش اجباری نباشد.

ورزش در میانسالان مبتلا به کمر درد 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 کمر درد شدید و حاد باید توصیه های پزشک مورد توجه قرار گیرد.



فواید ورزش :

- پیشگیری و کمک به اصلاح گودی کمر
- تقویت عضلات شکمی
- افزایش قدرت و استقامت عضلانی
- تحمل پذیری بیشتر نسبت 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 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 حتماً 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 شده و با پزشک مربوطه مشاوری شود:

در صورت ضربه شدید، در صورت شک به مناساز 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 و به 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 کمردرد

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 بپرسید 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 غیرقابل

حرکت تکیه دهید. زانوی چپ را خم کنید و پا را به باسن نزدیک کنید. دست ها را از پشت به یکدیگر قلاب کنید. عضلات پشت ران را از طریق فشردن پاشنه به طرف پایین (زمین) منقبض کنید. کمی نگاه دارید. کمی استراحت دهید. در حالیکه 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 تته باز شود. کمی نگاه دارید و با طرف مقابل تکرار کنید.



✿ رساندن یک زانو به سینه:



روی پشت بخوابید و زاتوهایتان 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 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 میچ پای راست قرار دهید و زانوی چپ را آن قدر عقب ببرید که زانویشان 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 مماس کنید. در همین زمان، عضلات هپ 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:

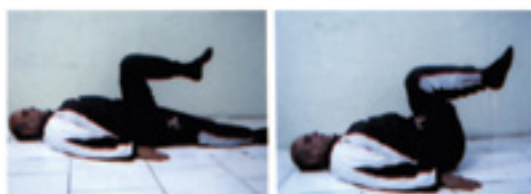


به پشت بخوابید. زانو‌ها خم باشند و کف پاها روی زمین نزدیک به باسن قرار گرفته باشند. عضلات باسن را منقبض کنید. باسن و پایین کمر را از روی زمین بلند کنید. کمی نگاه دارید. عضلات خود را شل کنید. تکرار کنید. به پایین کمر اجازه ندهید که قوس بردارد.

خم شدن به جلو در وضعیت زانو زده



ثبات دهنده لگن:



دست‌ها را روی زمین قرار دهید. پستان را به زمین بچسبایید. بدون قوس دادن به کمر، یک زانو را تا جایی که می‌توانید، به آهستگی صاف کنید. زانو را به قفسه سینه باز گردانید.

❖ 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 اتحنای گردنی
- ارزیابی دامنه حرکتی بدون درد
- علایم دیسک گردنی
- قدرت عضلات اندام فوقانی

❖ درحین 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 استعلاف پذیری با شدت کم و ۵-۸ تکرار و

۲-۳ روز در هفته

— اصلاح وضعیت بدن، اصلاح وضعیت مکانیکال

بدن و تمرینات ورزشی صحیح از اصول

پیشگیری و درمان درد گردن می باشد.

چند تمرین اختصاصی برای گردن درد

— تمرین چرخشی گردن: —



صاف بایستید. کف دست چپ را روی گونه چپ قرار دهید. نوک انگشتان به سمت گوشها 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 نگه دارید. به عضله استراحت دهید و گردن را تا جاییکه می توانید به سمت راست بچرخانید. ۱۰ ثانیه نگه 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 ایزو متریک گردن:

یک پا دو دست را روی سر قرار دهید. ستون فقرات را کاملاً صاف حفظ کنید. با دستان 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 حداکثر 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 دست هایتان 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 زیر بغل 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 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 ۳-۶ روز در هفته

یا

تمرینات انعطاف پذیری به صورت کششی و به مدت ۱۵-۶۰ ثانیه و ۳-۷ روز در هفته

چند تمرین اختصاصی برای افراد مبتلا به افسردگی یا اضطراب

❖ کشش کردن:

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 جایی که می توانید شانه هایتان را بالا بیاورید (منقبض) و سپس اجازه دهید به جای اول باز گردند (ریلاکس) چندین بار تکرار کنید. در هنگام بالا آوردن شانه ها عمل دم و در هنگام پایین آوردن آن ها عمل بازدم را انجام دهید.



❖ کشیدن تنه و پایین آوردن:

بایستید و تا جایی که می توانید همه عضلات خود را منقبض کنید و خودتان را روی انگشتان پا به طرف بالا بکشید. سپس کاملاً خم شوید. اجازه دهید زانوهای 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 پایین آورده و بکشید. در همین

وضعیت بمانید و با حداقل 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 خصوصاً گردن را شل نگاه دارید.



کشش متقابل

بازوها را بالای سر بکشید و به پهلو دراز بکشید. تا جایی که می توانید همه عضلات را مثل یک قطعه چوب منقبض و سفت کنید و سپس اجازه دهید کاملاً شل شود و به هر طرف که مایل شد، بيفتد. 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. لباس هایتان را شل کنید. کفش ها را در آورید 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 فکر 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. 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 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، افزایش عملکرد کاری و کاهش استرس گردد.

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