

ورزش در سالمندان

دکتر پریسا طاهری

دانشیار گروه طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



ورزش منظم



حفظ وزن در
محدوده مطلوب



کاهش
فشار خون



کاهش حوادث
قلبی، عروقی و مغزی



کاهش خطر ابتلا به
دیابت نوع ۲



کاهش خطر ابتلا
به سرطان



افزایش توان
عضلانی



کمک به سلامتی
استخوان‌ها



بهبود سلامت روان
و مثبت اندیشی



کاهش خطر زوال
عقل در سالمندی

فواید ورزش برای
سلامت جسمانی
چیست؟

تمرینات ملایم برای سالمندان

جهت انعطاف مفاصل:

• کشش گردن

• کشش شانه

• کشش پشت

• کشش مفصل ران

• کشش زانو

جهت تعادل:

• ایستادن روی یک پا

• راه رفتن در امتداد یک خط مستقیم

• ایستادن روی یک پا با استفاده از صندلی

نحوه تجویز فعالیت بدنی

- گرم کردن
- تمرین ورزشی
- سرد کردن
- اقدامات احتیاطی و اصلاحات
- توجه به خطرات

هشدارهای ورزش

تداخلات داروها و ورزش:

- سرگیجه
- تپش قلب
- ضربان قلب سریع
- عدم توانایی صحبت کردن
- دیورتیک ها
- بتا بلوکرها
- وازودیلاتورها
- انسولین

خطرات مربوط به نوع ورزش:

- آهسته دویدن: میزان آسیب دیدگی ۵۶ درصد، سن ۷۰ تا ۷۹ سال
- هنگام التهاب حاد مفاصل از ورزش خودداری کنید
- ارزیابی خطر سقوط (زمین خوردن) و اصلاح ورزش با توجه به آن
- در موارد وجود خطر بالای سقوط از ورزش با کمک صندلی، ورزش آبی یا از کمک یک دوست استفاده کنید

نکات مربوط به مرحله سرد کردن

- کاهش تدریجی اتساع عروق و گرما باعث کاهش خطر سرگیجه و سنکوپ می شود

- طول زمان سرد کردن: ۵ تا ۱۰ دقیقه

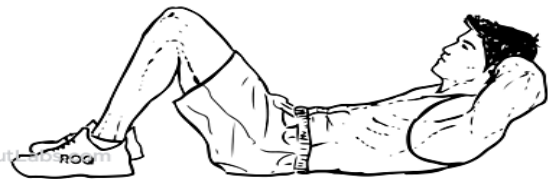
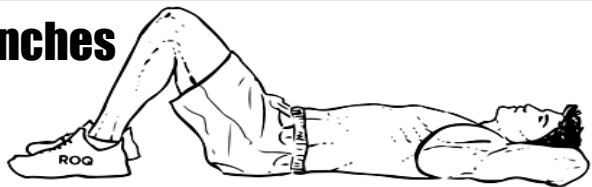
- مثال ها:

- آهسته راه رفتن، کشش، راه رفتن آهسته در استخر

بهترین و بدترین ورزشها برای کمردرد

• ورزش چگونه به بهبود کمردرد کمک می کند؟ ممکن است تمایل به استراحت داشته باشید، اما حرکت برای کمر شما مفید است. ...

Crunches



Workout Room

Wall Sits



Press Up Back Extensions



- اجتناب کنید: لمس انگشتان پا. ...
- امتحان کنید: کرانچ نسبی. ...
- اجتناب کنید: دراز و نشست. ...
- امتحان کنید: کشش همسترینگ. ...
- اجتناب کنید: بلند کردن پا. ...
- امتحان کنید: نشستن به کمک دیوار.
- امتحان کنید: تقویت عضلات پشتی.

کشش زانو به قفسه سینه : به پشت دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید و پاهایتان را صاف روی زمین بگذارید (A). با استفاده از هر دو دست، یک زانو را به سمت بالا بکشید و آن را به سینه خود فشار دهید (B). شکم خود را سفت کنید و ستون فقرات خود را به زمین فشار دهید. به حالت اولیه (A) برگردید و با پای مخالف این کار را تکرار کنید (C). به حالت اولیه برگردید و سپس با هر دو پا به طور همزمان تکرار کنید (D). هر کشش را دو تا سه بار تکرار کنید، ترجیحاً یک بار در صبح و یک بار در شب.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



آیا می خواهید از کمردرد پیشگیری کنید؟
چند تمرین اساسی برای کشش و تقویت
عضلات پشتی خود انجام دهید. هر تمرین
را چند بار تکرار کنید، سپس با آسان تر
شدن تمرین، تعداد تکرارها را افزایش
دهید.

اگر دچار آسیب کمر هستید یا بیماری
های دیگری مانند پوکی استخوان دارید،
قبل از انجام این تمرینات با پزشک خود
مشورت کنید.

به پشت دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید و پاهایتان را صاف روی زمین بگذارید **(A)**. شانه های خود را محکم روی زمین نگه دارید، زانوهای خم شده خود را به یک طرف بچرخانید **(B)**. پنج تا ده ثانیه نگه دارید. به موقعیت شروع **(C)** برگردید. در طرف مقابل **(D)** تکرار کنید. هر کشش را دو تا سه بار تکرار کنید - ترجیحاً یک بار صبح و یک بار شب.

A.



B.



C.



D.



به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید و پاهایتان را صاف روی زمین بگذارید **(A)**. ماهیچه های شکم خود را سفت کنید تا شکم به سمت بالا کشیده شود **(B)**. پنج ثانیه نگه دارید و سپس استراحت کنید. پشت خود را صاف کنید و شکم را به سمت زمین بکشید **(C)**. پنج ثانیه نگه دارید و سپس استراحت کنید.

تکرار: با پنج بار تکرار در روز شروع کنید و به تدریج به ۳۰ تکرار برسانید



A.



B.



C.



به پشت دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید و پاهایتان را صاف روی زمین بگذارید **(A)**. شانه ها و سر خود را روی زمین آرام نگه دارید، عضلات شکم و گلوتئال (باسن) خود را سفت کنید سپس باسن خود را بالا بیاورید تا یک خط مستقیم از زانو تا شانه ها تشکیل شود **(B)**. سعی کنید موقعیت را به اندازه کافی نگه دارید تا سه نفس عمیق کامل کنید. به موقعیت شروع **(C)** برگردید.

تکرار: با پنج تکرار در روز شروع کنید و به تدریج تا ۳۰ تکرار برسانید.

A.



B.



C.



روی دست و زانو قرار بگیرید **(A)**.
به آرامی کمر خود را قوس دهید،
انگار که شکم خود را به سمت سقف
بالا می کشید **(B)**. سپس به آرامی
اجازه دهید کمر و شکمتان به سمت
زمین آویزان شود **(C)**. به موقعیت
شروع **(A)** برگردید. سه تا پنج بار
دو بار در روز این کار را تکرار
کنید.

تقویت ایزومتریک
(افزایش قدرت) عضله
چهار سر



© Healthwise, Incorporated



کشش همسترینگ :
به پشت دراز بکشید و یک زانو را
خم کنید. حوله ای را به دور پای
خود حلقه کنید. زانوی خود را
صاف کنید و به آرامی حوله را به
سمت خود بکشید. باید کشش
ملایمی را در پشت پای خود
احساس کنید. حداقل ۱۵ تا ۳۰
ثانیه نگه دارید. ۲ تا ۴ بار برای
هر پا انجام دهید.



گاهی اوقات لیفت پا(درگیری تمام عضلات پا) به عنوان تمرینی برای تقویت عضلات مرکزی بدن یا شکم پیشنهاد می شود. تقویت این عضلات می تواند برای تسکین درد بسیار مفید باشد ولی بلند کردن هر دو پا با هم در حالی که به پشت دراز کشیده اید می تواند کمر درد را بدتر کند. در عوض، سعی کنید به پشت دراز بکشید و یک پای خود را صاف و پای دیگر را از زانو خم کنید. به آرامی پای صاف را حدود ۶ اینچ (۱۵ سانت) بالا بیاورید و برای مدت کوتاهی نگه دارید. ساق پا را به آرامی پایین بیاورید. ۱۰ بار تکرار کنید، سپس پاها را عوض کنید.



تقویت عضلات
اکستنسور (ماهیچه
بازکننده انگشتان دست)
و عضلات مرکزی
بدن (ران پا-ماهیچه راست
شکم (رکتوس)-عضله سینه-
عضلات مورب (کمر و دنده
ها)



تمرینات تعادلی

تقریباً هر فعالیتی که شما را روی پاهایتان در حال حرکت نگه می دارد، مانند راه رفتن، می تواند به شما در حفظ تعادل کمک کند. اما تمرین های خاصی که برای تقویت تعادل شما طراحی شده اند، در برنامه روزانهتان مفید هستند و می توانند به بهبود تعادل شما کمک کنند.



- سعی کنید روی یک پا تعادل خود را حفظ کنید.

- بدون استفاده از دست از حالت نشسته بایستید.

- سعی کنید در یک خط راه بروید، پاشنه به پنجه برای یک فاصله کوتاه.



۱) ایستادن در حالی که پاها در کنار هم است

- به دلایل ایمنی یک صندلی در کنار یا جلو خود داشته باشید.
- این موقعیت را برای زمان تعیین شده نگه دارید.
- مدت زمان اجرا: به مدت ۲ دقیقه اجرا کنید



۲) ایستادن روی پاهای متوالی

- صاف بایستید
- به دلایل ایمنی یک صندلی در کنار یا جلو خود داشته باشید.
- انگشت شست یک پا خود را در تماس با پاشنه پای دیگر خود نگه دارید. پاهای خود را صاف نگه دارید.
- برای زمان مورد نظر انجام دهید.
- پاها را جابجا کنید.
- مدت زمان اجرا: ۱ دقیقه روی هر پا نگه دارید. ۲-۳ بار اجرا کنید.

۳) ایستادن روی یک پا

• صاف بایستید

• به دلایل ایمنی در کنار یا جلو خود صندلی بنشینید.

• وزن خود را روی پای راست خود قرار دهید و زانوی چپ خود را بالا بیاورید و پای چپ خود را از زمین بلند کنید. این موقعیت را برای مدت زمان مشخص شده نگه دارید.

• به موقعیت شروع بازگردید.

• اکنون وزن خود را روی پای چپ خود قرار دهید و زانوی راست خود را بالا بیاورید و پای راست خود را از زمین بلند کنید. این موقعیت را برای مدت زمان مشخص شده نگه دارید.

• مدت زمان اجرا: ۱ دقیقه روی هر پا نگه دارید. ۲-۳ بار اجرا کنید.





- اکستشن (بازشدن مفصل) لگن (پاها به عقب بلند می شوند)
- در حالی که پاهای خود را کنار هم قرار داده اید، با یک صندلی در کنار یا جلو خود (برای ایمنی) بایستید.
 - یک پا را کمی پشت سر خود یا در حالی که انگشتان پا با زمین تماس دارند از زمین بلند کنید. زانوی خود را صاف نگه دارید.
 - به موقعیت شروع بازگردید. به تعداد مشخص شده تکرار کنید.
 - پاها را جابجا کنید
 - تعداد دفعات اجرا: ۱۰ تا ۱۵ تکرار را روی هر پا انجام دهید.

بلند شدن روی پنجه

- صاف بایستید و پاها را کنار هم قرار دهید و زانوها را صاف کنید.

- به دلایل ایمنی یک صندلی در جلو داشته باشید.

- مستقیم روی انگشتان پا بلند شوید و پاشنه های خود را از روی زمین بلند کنید.

- ۱ ثانیه نگه دارید، سپس به موقعیت شروع باز گردید.

- به تعداد مشخص شده تکرار کنید.

- تعداد دفعات اجرا: ۱۰-۱۵ تکرار انجام دهید.



بلند شدن از حالت نشسته

- روی صندلی به حالت عمودی بنشینید.
- دستان خود را روی شانه های مخالف قرار دهید و پاهای خود را صاف روی زمین نگه دارید.
- پشت خود را صاف و شکم خود را سفت نگه دارید.
- به حالت ایستاده کامل بلند شوید، مطمئن شوید که پشت پاهای شما به صندلی برخورد نمی کند.
- با یک حرکت آهسته و کنترل شده بنشینید.
- در صورت لزوم از دسته های صندلی برای ایستادن کمک بگیرید.
- تعداد دفعات اجرا: ۱۰-۱۵ تکرار انجام دهید.
- توجه: اگر نمی توانید بایستید و دست هایتان را روی سینه قرار دهید، سعی کنید از تکیه یک بازو روی صندلی استفاده کنید یا در صورت لزوم از هر دو استفاده کنید.





راه رفتن پشت سر هم

- عمود بر یک میز آشپزخانه یا یک ریل (در صورت وجود) بایستید، یا ۳ تا ۴ صندلی را در یک خط قرار دهید.
- شما می توانید نوار چسبی را روی زمین بکشید تا یک خط ایجاد شود.
- در طول میز / ریل / نوار (۲ تا ۵ متر) از پاشنه تا پنجه راه بروید.
- اطمینان حاصل کنید که انگشتان پای شما رو به جلو هستند.
- برای ۶ تا ۱۲ طول اجرا کنید.

انتقال وزن



- با انتقال وزن شروع کنید:
- بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید طوری که وزنتان به طور مساوی روی هر دو پا تقسیم شود
- وزن خود را به سمت راست خود منتقل کنید، سپس پای چپ خود را از روی زمین بلند کنید
- تا زمانی که می توانید فرم خوبی را حفظ کنید این وضعیت را نگه دارید (تا ۳۰ ثانیه).
- به حالت اولیه برگردید و در سمت دیگر تکرار کنید. با بهبود تعادل، تعداد تکرارها را افزایش دهید.

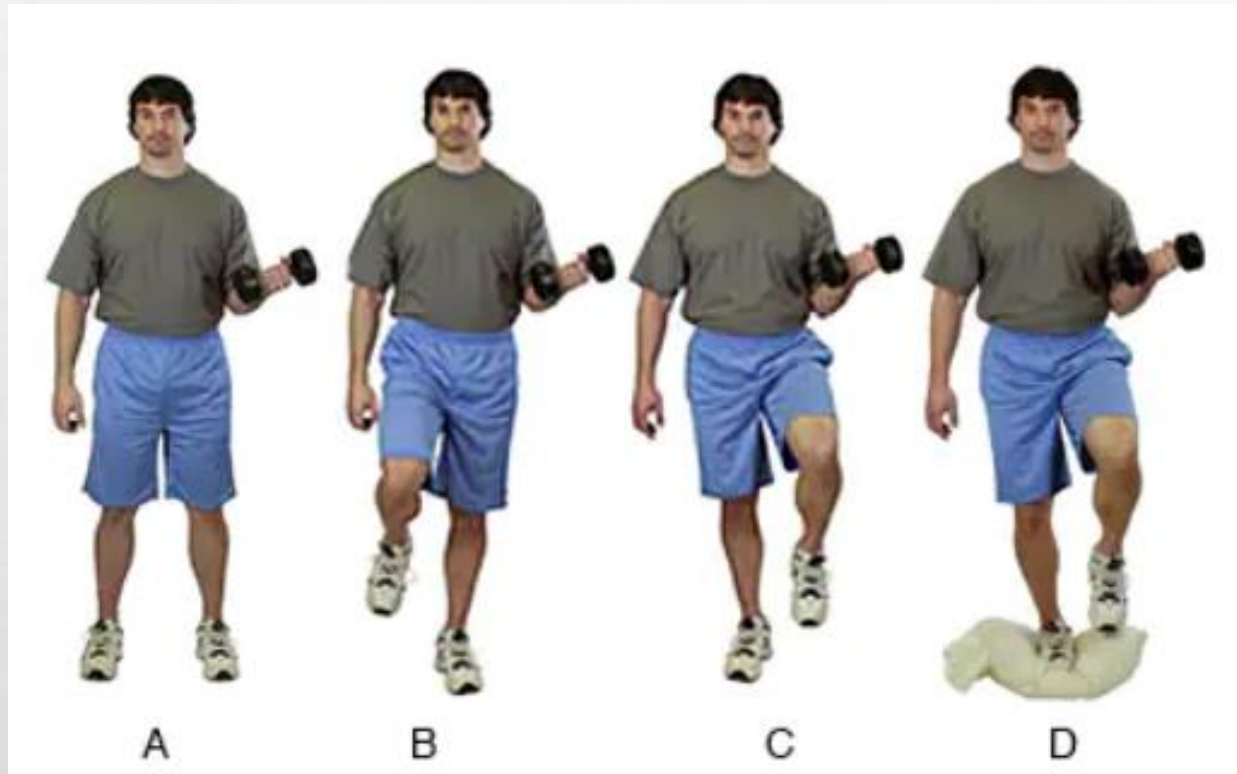
تعادل روی یک پا

- بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید تا وزننتان به طور مساوی روی هر دو پا تقسیم شود. دست های خود را روی باسن خود قرار دهید. پای چپ خود را از روی زمین بلند کنید و آن را به عقب از زانو خم کنید.
- تا زمانی که می توانید فرم خوبی را حفظ کنید، تا ۳۰ ثانیه، وضعیت را حفظ کنید.
- به حالت اولیه برگردید و در سمت دیگر تکرار کنید. با بهبود تعادل، تعداد تکرارها را افزایش دهید.
- برای تنوع، پای خود را تا جایی که ممکن است بدون تماس با زمین دراز کنید.
- برای چالش بیشتر، در حالی که روی یک بالش یا سایر سطوح ناپایدار ایستاده اید، روی یک پا تعادل داشته باشید



خم کردن دوسر بازو

- بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید طوری که وزن‌تان به طور مساوی روی هر دو پا تقسیم شود. دمبل را در دست چپ خود طوری بگیرید که کف دست به سمت بالا باشد. پای راست خود را از روی زمین بلند کنید و آن را به عقب از زانو خم کنید
- تا زمانی که می‌توانید فرم خوبی را حفظ کنید، تا ۳۰ ثانیه، وضعیت را حفظ کنید.
- به حالت اولیه برگردید و در سمت دیگر تکرار کنید. با بهبود تعادل، تعداد تکرارها را افزایش دهید.
- برای چالش بیشتر، روی پای مخالف وزنه یا در حالی که روی بالش یا سایر سطوح ناپایدار ایستاده‌اید، تعادل برقرار کنید.



ورزش برای افراد مبتلا به پوکی استخوان

- برنامه ورزشی برای پوکی استخوان باید به طور خاص موارد زیر را هدف قرار دهد:
 - وضعیت بدن
 - تعادل
 - راه رفتن
 - هماهنگی
 - تثبیت لگن و تنه
- نه فقط آمادگی جسمانی هوازی

انواع حرکات و تمرینات زیر ممکن است برای افراد مبتلا به **پوکی استخوان** **مناسب نباشد**، به خصوص اگر شکستگی ستون فقرات داشته باشند:

● دراز و نشست و خم شدن بیش از حد در ناحیه کمر

● حرکات پیچشی مانند گلف

● تمریناتی که شامل حرکت ناگهانی یا انفجاری یا وزن گذاری شدید (مانند پریدن) است.

بهترین ورزش ها برای پوکی استخوان

• هم تمرینات هوازی با تحمل وزن و هم تمرینات مقاومتی برای سلامت استخوان شما مفید هستند. نمونه هایی از تمرینات تحمل وزن عبارتند از:

• پیاده روی

• دویدن

• بالا رفتن از پله ها

• طناب بازی

• پیاده روی

• پیلاتس و یوگا

شنا و دوچرخه سواری برای سلامت قلب و عروق شما مفید هستند، اما بدون ایجاد وزن بر روی استخوان ها، ورزش ها رشد استخوان را تحریک نمی کنند.



*Thank
You*