

نام سند	فعالیت بدنی در دوره سالمندی
نگارش	معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
تاریخ صدور	۱۳۹۴
نام کامل فایل	فعالیت بدنی در دوره سالمندی
شرح سند	پمفلت فعالیت بدنی در دوره سالمندی
نویسنده/ مترجم	دکتر رضا عزیز زاده، دکتر جبرئیل شعربافی

فعالیت بدنی در دوره سالمندی



کدام ورزش ها توصیه نمی شوند؟

انجام ورزش های پر برخورد مانند فوتبال، دویدن سریع و یا ورزش های رزمی برای سالمندان توصیه نمی شود. ورزش های گروهی و ورزش هایی که بدون در نظر گرفتن شرایط جسمانی هر بیمار تجویز می شوند، ممکن است باعث تشدید بیماری ها و حتی ایجاد بیماری جدید شوند.

ورزش هایی که در آن بیمار کمر و پشت را خم می کند و یا ورزش هایی که در آن بیمار عضلات پشت ساق و ران ها را کشش می دهد، ممکن است برای مبتلایان به دیسک کمر مفید باشد، اما برای مبتلایان به پوکی استخوان مناسب نیستند. مهمتر از زمان پرداختن به ورزش نظم در انجام آن است و ورزش هر از چندگاه، اثرات مفیدی را بر نخواهد داشت.

تهیه کنندگان: دکتر رضا عزیززاده و دکتر جبرئیل شهربافی

روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع



- در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید ، سر را بالا نگه دارید، به جلو نگاه کنید ، بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید ، بدن را کمی به جلو متمایل کنید ، روی پاشنه پا فرود بیایید ، از برداشتن گامهای خیلی بلند خودداری کنید .
- در صورت امکان راه رفتن را بدون توقف انجام دهید . ایستادن مکرر و شروع مجدد مانع از تأثیرات مثبت آن می شود .

- در حین راهپیمایی نفسهای عمیق بکشید .
- در اواخر پیاده روی بتدریج قدمهای خود را آهسته تر کنید، با این کار بدن خود را کم کم سرد کنید .

- هر روز مدت پیاده روی و مسافت آنرا در تقویم خود یادداشت کرده و هفته ای یکبار مدت آن را افزایش دهید .

- افرادی که بیماری قلبی و عروقی، دیابت یا هر بیماری جدی دیگری دارند باید حتما قبل از شروع برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنند.

- اگر در حین پیاده روی دچار درد سینه، تنگی نفس یا پا درد شدید، می شوید، فوراً استراحت کنید و با پزشک خود مشورت نمائید .

- اگر دچار علائم کاهش قند خون شدید (تپش قلب، اضطراب شدید ، لرزش و سردرد، تعریق فراوان ، احساس گرسنگی شدید) فوراً ورزش را متوقف کرده و آب قند یا چیز شیرین مثل آب نبات میل نمائید، بیماران قلبی هنگام پیاده روی قرص زیربانی TNG همراه داشته باشند .

می توانید در پارک اطراف منزل خود پیاده روی کنید و یا خرید های کوچک خود را با پای پیاده انجام دهید.

اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده می کنید، یک یا دو ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد یا خانه از خودرو پیاده شوید و مابقی راه را پیاده طی نمایید.



سالمندی دورانی است که فعالیت های جسمانی و روانی فرد کاهش پیدا می کند و ابتلا به بیماری های جسمی و ذهنی ممکن است منجر به احساس افسردگی در فرد شود. یکی از روش های ساده ای که از پیری زود رس جلوگیری می کند فعالیت بدنی است که باید به صورت پیوسته، مداوم و بر اساس اصول صحیح انجام داد.

وقتی سن شما بالا می رود و مسن می شوید، داشتن یک سبک زندگی فعال از هر زمان دیگری برای شما مهم تر است . فعالیت بدنی منظم می تواند به تقویت انرژی، حفظ روحیه و خود استقلال و مدیریت علائم بیماری و یا درد کمک کند. ورزش و فعالیت بدنی حتی می تواند روند پیر شدن بدن شما را به تأخیر بیاورد. ورزش نه تنها برای جسم شما، بلکه برای ذهن، خلق و خو و حافظه نیز خوب است.

ورزش کلیدی است برای سالمندی سالم، اگر تا کنون اهل ورزش نبوده اید، شاید برای شروع آن دچار سردرگمی شوید و یا اینکه فکر کنید بیش از حد پیر و ضعیف شده اید، حتی شاید فکر کنید ورزش برای شما خسته کننده باشد. مهم نیست که چند سال دارید و یا وضعیت جسمانی فعلی شما چگونه است، نیاز به تمرین سخت و شدید یا رفتن به باشگاه را ندارید. بلکه می توانید با تحرکی کوچک و سبک و فعالیت بدنی از فواید آن بهرمنند شوید.

کدام ورزش ها مفیدند؟

ورزش ایروبیک یا هوازی علاوه بر اینکه سیستم اسکلتی و عضلانی را تقویت می کند، برای سیستم قلبی، عروقی، عصبی و حالات روحی و روانی فرد نیز موثر است. ورزش غیرهوازی برای تقویت گروه خاصی از عضلات و برای تقویت مفاصل انجام می شود، ولی عمده ترین ورزشی که برای سالمندان توصیه می شود ورزش های هوازی است.

پیاده روی، شنا کردن و دوچرخه سواری به عنوان ورزش های سودمند به سالمندان پیشنهاد می شوند. سالمندان اگر بتوانند به مدت ۳۰ دقیقه ورزش های هوازی مثل پیاده روی، را در بیشتر روزهای هفته (حداقل پنج روز در هفته) انجام بدهند بسیار سودمند خواهد بود.

حرکت شنای متعادل و جمع کردن ران می توانند جزو حرکات مفید می باشند.



البته بهترین نوع ورزش در دوران سالمندی، تمرینات استقامتی یا هوازی می باشد که شامل پیاده روی ، دویدن ملایم ، دوچرخه سواری ، شنا و کوهنوردی است. پیاده روی ساده ترین و بهترین ورزش برای دوره سالمندی می باشد .

جهت پیاده روی سالمندان ۳ اصل را باید در نظر گرفت:

۱ - در ابتدا با ۳ روز در هفته شروع شود و بتدریج به ۷ روز هفته افزایش یابد.
۲ - بستگی به توانائی و وضعیت بدنی معمولاً با پیاده روی آهسته شروع شود و بتدریج سرعت و شدت آن افزایش یابد . بطوریکه ضربان قلب بالا رفته و تعریق ایجاد شود.

۳ - در ابتدای شروع، هر وقت که فرد خسته شد، توقف کند(مثلاً بعد از ۵ دقیقه) بتدریج روزانه دو تا سه دقیقه در روز به زمان پیاده روی اضافه شود تا به ۲۰ دقیقه در روز برسد. دو هفته به همین منوال (۲۰ دقیقه) ادامه دهد ، سپس بتدریج مدت زمان را افزایش دهد بنابراین باید حداقل ۵ روز در هفته و هر روز حداقل نیم ساعت پیاده روی (نسبتاً تند) انجام داد.

نکاتی در مورد پیاده روی

- بهتر است پیاده روی در خارج از منزل و به همراه دوستان و هم سن و سالان باشد که سبب جلوگیری از انزوا و افسردگی می شود..

- اگر توانائی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید می توانید ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای یا ۲ نوبت ۱۵ دقیقه ای ورزش کنید.

- بهترین زمان برای پیاده روی زمانی است که فرد از نظر جسمی و روحی آمادگی و حال مناسب را داشته باشد. (معمولاً صبح و غروب) زمانی که خسته یا گرسنه هستید پیاده روی نکنید.

- تا ۳ ساعت پس از خوردن غذای سنگین و ۲ ساعت بعد از غذای سبک ورزش و پیاده روی نکنید .

- برای پیاده روی، مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید . - جلوگیری از تعریق و نوشیدن مایعات کافی مهم است تا فرد دچار کم آبی بدن نشود. یک بطری کوچک آب همراه داشته باشید.

- کفشهای راحت و اندازه، جورابهای نخی ضخیم بپوشید و لباسهای راحت ، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید .

