

تجويز ورزش در سالمندان

حمزه بهارلوئی

ارشناس ارشد فیزیوتراپی
عضو هیأت عالی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
دبیر شعبه سالمندی انجمن فیزیوتراپی ایران

میشال زرمانی

دانشجوی کارشناسی کار درمانی
عضو کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده علوم توانبخشی (تریانا)
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



سرشناسه: بهارلویی، حمزه، ۱۳۶۲-
 عنوان و نام پدیدآور: تجویز ورزش در سالمندان / حمزه بهارلویی، میثم روستائی
 مشخصات نشر: اصفهان: نشر دارخوین، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص.، مصور، جدول.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۰-۲۷۹-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: ورزش‌دزمانی سالمندان
 موضوع: آمادگی جسمانی سالمندان
 شناسه افزوده: روستائی، میثم، ۱۳۴۲-
 رده بندی کنگره: ۷۹۱۳۴۴ / ۴۲ / ۸۵۲ / ۸
 رده بندی دیویی: ۶۱۳ / ۷-۴۴۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۲۷۲۸۲

تجویز ورزش در سالمندان

حمزه بهارلویی - میثم روستائی

نشر دارخوین
 نوبت چاپ اول: ۱۳۹۴
 شمارگان: ۱۰۰۰
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۰-۲۷۹-۷
 طرح جلد: حامد شاهمرادی
 صفحه‌آرا: حامد شاهمرادی

www.ndarkhovan.com.ir

۰۳۱۹۵۰۲۰۷۲

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول / سالمندی چیست؟
۱۵	همه گیر شناسی
۱۷	سالمندی بیماری نیست
۱۸	سالمند کیست؟
۱۹	فرایند سالمندی
۲۰	جنبه های کمی افزایش سن
۲۰	تئوری های افزایش سن
۲۰	تئوری های زیستی
۲۱	تئوری های روان شناختی
۲۲	تئوری های جامعه شناختی
۲۲	کیفیت زندگی و دوران سالمندی
۲۳	سالمندی موفق
۲۴	آیا می توان روند افزایش سن را کند کرد؟
۲۴	فعالیت و پیری
۲۶	چالاکي
۲۶	انجام حرکات ظریف
۲۹	فصل دوم / تاثیر سالمندی بر عملکردهای فیزیولوژیکی اصلی
۳۱	فیزیولوژی ورزش و سیستم های سالمندی
۳۲	سیستم قلبی عروقی و تنفسی
۳۳	سیستم اسکلتی عضلانی
۳۶	استخوان
۳۶	سیستم عصبی

۳۷	فصل سوم/ انواع ورزش
۳۹	فواید ورزش
۴۲	خطرات ورزش
۴۵	فعالیت بدنی سازمان یافته و اصلاح الگوی زندگی
۵۴	تمرینات هوازی
۴۶	پیاده روی و دویدن
۴۷	شنا و ورزش های آبی
۴۸	دوچرخه سواری
۴۸	تمرینات مقاومتی
۵۱	تمرینات انعطاف پذیری
۵۲	تعادل و هماهنگی
۵۲	اصلاح الگوی زندگی
۵۴	تمرین های آرام سازی (ریلاکسیشن)
۵۵	تنفس عمیق
۵۶	آرام سازی تدریجی
۵۶	تجسم فعال
۵۷	مراقبه
۵۹	فصل چهارم/ تجویز ورزش
۶۱	روش تجویز ورزش
۶۲	تناوب
۶۲	شدت
۶۳	مدت
۶۳	نوع ورزش
۶۹	نظریه استرس جسمانی
۶۹	اصول تجویز ورزش
۷۰	پیشرفت فعالیت جسمانی
۷۱	مدل پنج A
۷۳	فصل پنجم/ ورزش در بیماری ها و مشکلات دوران سالمندی
۶۷	استئوآرتریت (آرتروز) و روماتوئید آرتریت (رماتیسم)
۷۹	دیابت
۸۰	فشار خون بالا
۸۱	چاقی
۸۲	چربی بالا
۸۲	پوکی استخوان
۸۵	بیماری قلبی - عروقی
۸۵	بیماری های ریوی

۸۷	کاهش تعادل و زمین خوردن
۸۹	اختلال خواب
۹۱	سکته مغزی
۹۶	ورم اندام
۱۰۰	ناتوانی حرکتی
۱۰۰	مشکلات شناختی
۱۰۳	فصل ششم / غلبه بر موانع ورزش
۱۰۷	روش های انگیزشی
۱۰۸	موانع اجتماعی
۱۰۸	نکات کار، دی
۱۱۳	منابع

www.ketab.ir

سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. با در نظر داشتن نیازهای خاص این دوران، توجه به رفتارهای ارتقا دهنده سلامت و کیفیت زندگی در سالمندان نیز امر بسیار مهمی است که بیشتر اوقات مورد بی توجهی قرار می گیرد. پدیده پیر شدن جمعیت جهانی به دلایل کاهش میزان مرگ و میر ناشی از پیشرفت های علوم پزشکی، بهداشت، آموزش و پرورش، و در نتیجه افزایش نرخ امید به زندگی و طول عمر، از چنان اهمیتی برخوردار است که عدم توجه به آن جامعه انسانی را در آینده ای نزدیک در مقابل مسایل و مشکلاتی بسیار پیچیده قرار می دهد.

با توجه به افزایش سریع تعداد سالمندان، مسئله بهداشت، سلامت و تأمین آسایش و رفاه آنان در جامعه، هر روز ابعاد تازه و گسترده تری پیدا می کند. آنچه که دانش امروزی بدان توجه می کند، تنها طولانی کردن دوران زندگی نیست، بلکه باید توجه داشت که سال های اضافی عمر انسان در نهایت آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری گردد و در صورتی که چنین شرایطی تأمین نشود، پیشرفت های علمی برای تأمین زندگی طولانی تر، بی نتیجه و خطرناک خواهد بود.

با افزایش سن جمعیت جهانی، متخصصان حیطه سلامت با بیماریانی مواجه خواهند شد که به علت عوارض ناشی از شیوه زندگی کم تحرک شده اند. این بی تحرکی به قدری زبان آور است که برخی برای نشان دادن اهمیت آن از اصطلاح «نشانگان مرگ بی تحرکی»^(۱) استفاده کرده اند. برای داشتن زندگی سالم تر در دوران سالمندی و کاهش خطر بیماری ها، بهبود عملکرد جسمانی و ذهنی، شرکت در فعالیتهای

اجتماعی، افزایش احساس کنترل داشتن بر امور و احساس مسئولیت در برابر آنها امری ضروری است. فعالیت بدنی منظم که شامل تمرینات تقویتی، هوازی و تعادلی می‌باشد، با پیشگیری و درمان بیماری‌ها، حفظ و برگرداندن عملکرد، کاهش عوامل خطر زمین خوردن و حفظ سطح فعالیت باعث می‌شود تا سالمند معیارهای یک زندگی سالم را که به آنها اشاره شد به دست آورد (۲).

ورزش نقش مهمی در درمان بیماری‌ها دارد که می‌توان به ترک سیگار، کنترل دیابت، بهبود فشار خون، کاهش علائم آرتروز، بهبود تراکم استخوان و بهبود بیماری‌های روانی اشاره کرد. علاوه بر این ورزش منظم باعث کاهش بروز بیماری‌ها و مرگ ناشی از افزایش سن می‌شود. خطر نسبی برای بیماری‌های قلب عروقی ناشی از بی‌حرکتی ۱/۹ تخمین زده می‌شود در حالی که این مقدار برای فشار خون، ۲/۱ و کشیدن سیگار ۲/۵ است. تحقیقات نشان داده‌اند که ترکیبی از تمرینات هوازی، قدرتی و انعطاف پذیری در کنار افزایش کلی فعالیت‌های زمره باعث کاهش هزینه‌های درمانی و حفظ استقلال فردی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان می‌شود (۳).

مواردی که ورزش کردن در آنها ممنوع است اندک می‌باشند و تقریباً تمامی سالمندان می‌توانند از فواید فعالیت‌های بدنی بهره‌مند شوند ولی به علت آموزش‌های مبهم و نادرستی که به آنها داده می‌شود، اغلب بهره‌کافی از ورزش تجویز شده نمی‌برند (۳). تجویز صحیح ورزش در برگیرنده تعداد تکرار، شدت، نوع، زمان و نحوه پیشرفت ورزش است که از خط مشی خاص بیماری پیروی می‌کند. از سویی دیگر تغییر در فعالیت بدنی نیازمند راهکارهای انگیزشی چندگانه‌ای شامل آموزش ورزش، تعیین هدف، نظارت بر خود و حل مشکل می‌باشد (۲). توجه به اهداف شخصی فرد، نگرانی‌ها و رفع موانع موجود باعث تشویق وی به شروع ورزش می‌شود. برای حفظ انگیزه نیز تجویزها باید به سمت جلو پیشرفت کند و درجه بندی شده و سرگرم کننده باشد و همچنین بر پایه نیازها، عقاید و اهداف سالمند شکل گیرد. کمک به بیمار در شناخت فعالیت‌های مناسب بدنی و حمایت‌های اجتماعی منجر به تقویت انگیزه بیمار و تسهیل دست یابی به نتایج سلامت مورد نظر می‌گردد (۳). بنابراین برای یک تجویز صحیح، باید علایق، نیازها و اهداف فرد سالمند مد نظر قرار گیرد.

با شناخت روش‌های پیشگیری و درمان بیماری‌ها به وسیله ورزش، درمانگران می‌توانند در پیشنهاد درمان‌های مکمل یا درمان‌های اولیه موثر و ارزان، تشویق به شرکت در فعالیت‌های بدنی مناسب و همچنین حذف موانع ورزش مداوم سالمندان نقش مهمی ایفا کنند (۳).

این کتاب به بررسی فرآیند سالمندی، همه گیر شناسی کم تحرکی، عوارض ورزش نکردن، فواید و خطرات ورزش، انواع ورزش، روش تجویز ورزش در سالمندان و بیماری‌ها و مشکلات خاص سالمندی و همچنین راه‌های غلبه بر موانع ورزش نکردن می‌پردازد. هدف این کتاب کمک به افزایش سطح فعالیت سالمندان به صورت صحیح و بی‌خطر از طریق بررسی اصول تجویز ورزش می‌باشد.