

راهنمای ورزشی برای بیماران دیالیزی

دکتر پاتریشیا پیتر

هما شیخانی شاهین (دانشجوی دکتری دانشگاه خوارزمی)

عنایت اله اسدمنش (عضو هیات علمی دانشگاه شیراز)

ویراستار علمی:

دکتر محمد مهدی ثاقب

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز)

۱۳۹۱

انتشارات هتمی
ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی



راهنمای ورزشی برای بیماران دیالیزی

دکتر پاتریسیا پینتر

هما شیخانی شاهین، عنایت اله اسدمنش

ویراستار علمی: دکتر محمد مهدی ثاقب

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۶۳-۵ ISBN: 978-600-5751-63-5

تمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردبیل - جنب بانک صادرات - ساختمان ۱۲۸۴

تلفن: ۶۶۲۰۳۱۶۲ - فکس: ۶۶۲۰۳۱۷۰

فروش و پخش: تهران - خیابان انقلاب - ۹۱۲۶۱۲۸۶۲۳ (جنسی) - ۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)

HatmiSS.pub@gmail.com ☎ http://www.HatmiSS.ir

SMS: 30002576

این اثر مشتمل بر قانون حمایت از معلمان و معلمات و سازمان معلمان مصوب ۱۳۴۸ است.
مجلس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، موقوفه، جایی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی
و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند. مجاز دیگران قانون قرار مجازات گرفت.

سرشناسه: پینتر، پاتریسیا لین Painter, Patricia Lynn

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای ورزشی برای بیماران دیالیزی/پاتریسیا پینتر؛ [مترجمین] هما شیخانی شاهی، عنایت اله اسدمنش؛ ویراستار علمی محمد مهدی ثاقب.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات جنسی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص: جدول، عکس.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۶۳-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Exercise : a guide for people on dialysis

موضوع: همودیالیز -- بیماران

موضوع: بیماران کلیوی

شناسه افزوده: شیخانی شاهی، هما. ۱۳۵۵ - مترجم

شناسه افزوده: اسدمنش، عنایت اله، ۱۳۲۵ - مترجم

شناسه افزوده: ثاقب، محمد مهدی، ویراستار

رده بندی کنگره: RC۹۰۱/۷/۸ پ ۱۳۹۱

رده بندی دهوی: ۶۱۷/۴۹۰۵۹

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۹۱۷۱۸

مقدمه مترجم:

حرکت و فعالیتهای بدنی و ورزشی در دنیای امروز جایگاه ویژه‌ای را در زندگی مردم کسب نموده است. ورزش و فعالیت‌های جسمانی و حرکتی در قالب عناوین متنوعی چون بازی، ورزش‌های تفریحی، قهرمانی و درمانی چنان فراگیر شده است که بخشی از وقت و سرمایه‌های مردمی را در کلیه عرصه‌ها به خود اختصاص داده است. در این میان علوم پزشکی نیز به منظور پیشگیری از بروز بیماری‌ها، ارتقاء سطح سلامت، کنترل بیماری‌ها و تسریع در امر درمان و بازتوانی و نوتوانی افراد مصدوم از ورزش بهره برده و حتی رشته‌های تحصیلی بین رشته‌ای نظیر فیزیولوژی ورزشی و فیزیوتراپی ورزشی و... با به عرصه وجود گذاشته‌اند. در این راستا کتب بسیاری در رابطه با معرفی ورزشهای خاص، و روشهای کسب آمادگی جسمانی و... برای برخی از بیماریها نیز تألیف و یا ترجمه شده و در دسترس مخاطبین قرار گرفته است. لیکن در کشور عزیزمان برای برخی از بیماریها هنوز منابع مناسبی موجود نیست، لذا دسترسی اینجانب به کتاب حاضر مرا بر آن داشت تا



تمامی افرادی که از نارسایی کلیه رنج می‌برند، می‌توانند همانند یک فرد عادی زندگی فعال و نرمالی داشته باشند. شما نیز می‌توانید!

هدف از توان بخشی، آموزش داشتن یک زندگی طبیعی علی رغم نارسایی کلیه می‌باشد. توان بخشی برای شما ممکن است به معنای ادامه‌ی شغلان یا بازگشت بر سر کار و شاید هم انجام کارهای مورد علاقه شما مانند باغبانی، انجام تعمیرات خانه، ورزش کردن یا بازی با اطرافیان و یا صرفاً توانایی زندگی کردن به تنهایی و بدون نیاز به دیگران باشد.

گروهی از کارشناسان دیالیز به همراه عده‌ای از افراد مبتلا به نارسایی کلیه در تلاش هستند تا از طریق توان بخشی به بیماران کمک کنند تا نهایت لذت را از زندگی ببرند. آنها دریافته‌اند که برای رسیدن به این هدف ۵ موضوع حائز اهمیت است که شامل تعلیم، تشویق، به کار گیری، ارزیابی و ورزش کردن می‌باشد.



کتابی را که در دست دارید به بررسی موضوع آخر یعنی ورزش کردن می‌پردازد و به شما کمک خواهد کرد تا دوباره به خود متکی باشید.

نکته‌ای که حائز اهمیت می‌باشد این است که پیش از به کار بستن این برنامه‌ها با هر برنامه ورزشی دیگری با پزشک خود مشورت نمایید زیرا این دستورالعمل‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که می‌بایست زیر نظر مسئولین مرکز دیالیز استفاده شوند. باید توجه داشت که هیچکدام از فعالیت‌های موجود نباید بدون مشورت و تایید پزشک صورت بگیرد. این برنامه‌ها نباید به عنوان یک جایگزین برای اقدامات پزشکی، مشاوره و تمرینات جسمانی در نظر گرفته شود و باید بدانید که نرمش کردن نیز خطراتی را به دنبال دارد که شامل خطر آسیب دیدگی شدید، ناتوانی و عوارضی که نمی‌توان به طور کامل آنها را بهبود بخشید یا از بین برد، می‌باشد. حتی اگر این برنامه‌ها تحت نظارت یک کارشناس انجام شود، اجرای این پیشنهادات حاکی از توافق شما با انجمن آموزش پزشکی، مولفان و اعضای شورای مشاوره توان بخشی است و هیچ گونه مسئولیتی در قبال پیامدهای ناشی از استفاده از این دستورالعملها متوجه آنان نخواهد بود.

