

به نام خداوند بخشنده مهربان

۱۵۵۵۵۷
۹۹، ۱/۱۲

ورزش و مدیریت بیماری

برایان سی. لئوتولتر
ایگناسیو ریپول

ترجمان:

دکتر مهدی زاهدی

دانشگاه آزاد اسلام، واحد نیشابور

دکتر کاظم خدایی

استادیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه ارومیه

آرزو ایلدرآبادی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه حکیم سبزواری

دکتر محمدرضا حامدی نیا

استاد فیزیولوژی ورزش دانشگاه حکیم سبزواری

ویراستار علمی متن فارسی:

دکتر محمدرضا حامدی نیا

سرشناسه	: لوتهولتز، برایان	Leutholtz, Brian C.
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش و مدیریت بیماری / برایان سی. لئوتولتز، ایگناسیو ریپول؛ مترجمان: مهدی زارعی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی: متن فارسی محمدرضا حامدی نیا.	
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۶.	
مشخصات ظاهری	: ۲۹۲ ص.: مصور، جدول، نمودار.	
شابک	: ISBN 978-600-5543-05-6	
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.	
یادداشت	: عنوان اصلی: Exercise and Disease Managment, 2nd ed. c2011	
یادداشت	: مترجمان مهدی زارعی، کاظم خدایی، آرزو ایلدرآبادی، محمدرضا حامدی نیا.	
یادداشت	: واژه نامه. کتابنامه.	
عنوان دیگر	: ورزش و درمان بیماری ها.	
موضوع	: ورزش درمانی	Exercise therapy
موضوع	: تمرین های ورزشی — جنبه های بهداشتی	Exercise--Health aspects
موضوع	: پزشکی پیشگیری	Medicine, Preventive
سناسه افزوده	: ریپل ایگناسیو	Ripol, Ignacio
شناسه افزوده	: زارعی، مهدی، ۱۳۶۲ -، مترجم	
شناسه افزوده	: مدی نیا، محمدرضا، ۱۳۵۱ -، ویراستار	
رده بندی کنگر	: ۱۳۹۶ ۴ و ۹ / RM۷۲۵	
رده بندی دیویی	: ۱۵۱ / ۱۵۱	
شماره کتابشناسی ملی	: ۲/۱۶۰۰۵	

بایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مولف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می گردد.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان شهید محمدعلی مقدم، پلاک ۷۹ طبقه دوم • تلفن ۷۷۶۰۶۸۱۸ - ۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
وبسایت: www.elmoharekat.com • ایمیل: elm.va.harekat@gmail.com

ورزش و مدیریت بیماری

برایان سی. لئوتولتز، ایگناسیو ریپول

مترجمان: دکتر مهدی زارعی، دکتر کاظم خدایی، آرزو ایلدرآبادی، دکتر محمدرضا حامدی نیا

حروف نگار و صفحه آرا: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: واگرایک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۶ - تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۲۲۵۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۰۵-۶ ISBN: 978-600-5543-05-6

مقدمه مترجمان

خداوند را شاکریم که قوت، تندرستی و حیات به ما ارزانی داشت که توانستیم اثر دیگری از آثار بدیع و منحصر به فرد در حوزه علوم ورزشی و تندرستی را ترجمه کرده و در اختیار مشتاقان علم قرار دهیم. بی شک این اثر خالی از اشکال نیست و پیشاپیش از همه علاقه مندان به علم سیاست‌گذاری می‌کنیم که به این اثر رجه نموده و اشکالات احتمالی را متذکر می‌شوند.

کتاب «ورزش و مدیریت بیماری» همچنان که از نامش پیداست در ارتباط با بیماری‌های مزمن و تمرینات ورزشی مرتبط با این بیماری‌ها نوشته شده است. تمرینات ورزشی می‌تواند کمک زیادی به بیماران مبتلا به پرفشارخونی، دیابت، ایدز، بیماران کلیوی، قلبی - عروقی، ریوی و سرطانی بنماید. علاوه بر این، افراد غیر فعال، زنان باردار، بیماران وابسته به صندلی چرخ‌دار و بچه‌ها از تمرینات ورزشی می‌توانند بهره‌مندی ببرند. این کتاب، هم به توضیح بیماری پرداخته است و هم نقش تمرینات ورزشی را برای افراد فوق‌الذکر مشخص نموده است. دانشجویان تحصیلات تکمیلی علوم ورزشی به خصوص در رشته‌های فیزیولوژی ورزش و آسیب‌شناسی ورزشی، دانشجویان پزشکی و پیراپزشکی از این کتاب می‌توانند به خوبی بهره ببرند. فیزیولوژی ورزشی بالینی رشته کاربردی بسیار خوبی است که می‌تواند در جامعه بسیار مؤثر عمل کرده و به خصوص به بیماران کمک شایانی نماید. این کتاب به‌طور ویژه‌ای به متخصصان این رشته می‌تواند کمک نماید و امیدواریم این رشته در جامعه به خصوص جامعه علمی به‌طور مناسبی گسترش یابد.

در پایان این اثر تقدیم می‌شود به شهدای حرم که دنباله‌رو شهدای مین هستند که هرچه داریم از آنهاست. امیدواریم همه ما با اخلاق‌گرایی و پایبندی به ارزش‌های انسانی، این خود را به آنها ادا نماییم.

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
	بخش اول: پزشکی «پسامدرن»:
۱۷	آموزش به بیماران ی این به مراقب تندرستی خودشان باشند (خودمراقبتی)
۲۱	بخش دوم: مراقب معالجه و حفظ تندرستی
۲۳	فصل ۱ پُرفشارخونی: قاص خامص
۲۳	پیشینه
۲۴	طبقه‌بندی پُرفشارخونی بر اساس علل
۲۶	ارزیابی افراد مبتلا به پُرفشارخونی
۲۶	عوارض پُرفشارخونی
۲۷	مدیریت
۳۲	پیگیری افراد مبتلا به پُرفشارخونی
۳۳	درمان غیردرویی پُرفشارخونی
۳۴	مسائل مرتبط با ورزش
۳۵	تجویز ورزش برای بیماران مبتلا به پُرفشارخونی
۳۶	دستورالعمل‌های تمرینات با وزنه برای پُرفشارخونی
۳۷	تجویز ورزش برای پُرفشارخونی
۳۸	سوالات رایج (از دیدگاه بیمار)
۴۱	فصل ۲ دیابت
۴۱	پیشینه
۴۲	طبقه‌بندی دیابت
۴۵	مدیریت
۵۲	تاریخچه‌ای مختصر از راهبردهای درمانی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲
۵۵	شروع درمان
۶۱	مسائل مرتبط با ورزش
۶۴	خلاصه
۶۵	دستورالعمل‌های تمرین با وزنه برای افراد مبتلا به دیابت
۶۷	تجویز ورزش برای افراد مبتلا به دیابت
۶۸	سوالات متداول درباره دیابت (از دیدگاه بیمار)

۷۱	فصل ۳ بیماری‌های کلیوی
۷۱	پیشینه
۷۴	مدیریت
۷۵	مسائل مرتبط با ورزش
۷۶	فواید ورزش
۷۷	دستور العمل‌های تمرینات با وزنه در بیماری کلیوی
۷۸	تجویز ورزش برای بیماری‌های کلیوی
۷۹	سؤالات متداول درباره بیماری‌های کلیوی (از دیدگاه بیمار)
۸۳	فصل ۴ بیماری‌های قلبی
۸۳	بیماری تاجریان کرونر: قاتل درجه ۱
۸۶	دستور العمل‌های تمرینات با وزنه برای بیماران قلبی
۸۸	تجویز ورزش برای بیماری قلبی
۸۹	سؤالات متداول درباره بیماری‌های قلبی (از دیدگاه بیمار)
۹۱	نارسایی احتقانی قلب
۹۵	تجویز ورزش برای نارسایی احتقانی قلب
۱۰۲	تجویز ورزش برای بیماران در حال درمان
۱۰۴	کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک
۱۰۵	تجویز ورزش برای کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک
۱۰۶	آریتمی‌های قلبی و ضربان‌سازها
۱۱۰	تجویز ورزش برای بیماران دارای آریتمی
۱۱۱	تجویز ورزش برای بیماران دارای ضربان‌ساز
۱۱۳	فصل ۵ بیماری مزمن ریوی
۱۱۳	پیشینه
۱۱۴	بیماری محدودکننده
۱۱۵	بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD)
۱۱۸	تصلب بافت‌های ریوی (فیبروز سیستمیک)
۱۲۰	کورپولمونال (بیماری قلب ناشی از مشکل ریه)
۱۲۴	آسم
۱۲۷	دستور العمل تمرینات با وزنه برای بیماران ریوی
۱۲۹	تجویز ورزش برای بیماری مزمن ریوی و آسمی
۱۳۰	سؤالات متداول درباره بیماری‌های ریوی (از دیدگاه بیمار)
۱۳۵	فصل ۶ چاقی
۱۳۵	مقدمه
۱۳۷	تعریف سندرم متابولیک
۱۴۹	دستور العمل‌های تمرینات با وزنه برای درمان چاقی

۱۵۰	تجویز ورزش برای افراد چاق
۱۵۱	سوالات متداول درباره چاقی (از دیدگاه بیمار)
۱۵۵	فصل ۷ بیماری‌های عروقی
۱۵۵	پیشینه
۱۵۸	علت بیماری
۱۶۱	درمان دارویی
۱۶۷	مدیریت رژیم غذایی و ورزش
۱۶۸	بیماری عروق محیطی
۱۶۹	مسائل مرتبط با ورزش
۱۷۱	دستورالعمل‌ها: تمرینات با وزنه برای بیماران مبتلا به بیماری عروق محیطی
۱۷۲	تجویز ورزش برای بیماران مبتلا به بیماری عروقی محیطی
۱۷۳	سوالات رایج درباره بیماری‌های عروق محیطی (از دیدگاه بیمار)
۱۷۷	فصل ۸ پوکی استخوان و التهاب مفاصل
۱۷۷	پوکی استخوان
۱۸۰	آرتروز
۱۸۱	دستورالعمل‌های تمرینات با وزنه برای بیماران پوکی استخوان و آرتروز
۱۸۲	تجویز ورزش برای پوکی استخوان و التهاب مفاصل
۱۸۳	سوالات متداول درباره پوکی استخوان (از دیدگاه بیمار)
۱۸۷	فصل ۹ سرطان، سیستم ایمنی و بیماری ایدز
۱۸۷	سرطان
۱۸۹	بیماری ایدز
۱۹۰	اضطراب و افسردگی در بیماران مبتلا به سرطان و عفونت‌های HIV
۱۹۲	ورزش و سرطان
۱۹۳	ورزش و سیستم ایمنی بدن
۱۹۶	کاشکسی (زردی صورت)
۱۹۹	ایدز
۲۰۰	سرطان
۲۰۱	دستورالعمل‌های تمرینات با وزنه در عفونت‌های مزمن
۲۰۳	تجویز ورزش برای عفونت‌های مزمن: کاشکسی، ایدز و سرطان
۲۰۴	سوالات متداول درباره بیماری‌های سیستم ایمنی (عفونت‌های مزمن، کاشکسی، ایدز) (از دیدگاه بیمار)
۲۰۷	فصل ۱۰ سال‌های طلایی
۲۰۷	ورزش در سالمندان سالم
۲۱۱	دستورالعمل‌های تمرین با وزنه در طی سال
۲۱۲	تجویز ورزش در طی سال

۲۱۵	فصل ۱۱ افراد غیرفعال از نظر جسمانی
۲۱۵	توصیه‌های ورزشی برای افراد سالم ولی بدون فعالیت جسمانی
۲۱۷	دستورالعمل‌های تمرین با وزنه برای افراد غیرفعال از نظر جسمانی و بدون بیماری
۲۱۸	تجویز ورزش برای افراد غیرفعال از نظر جسمانی و بدون بیماری
۲۲۱	فصل ۱۲ بارداری
۲۲۱	پیشینه
۲۲۲	مدیریت
۲۲۳	مدیریت ورزشکاران باردار
۲۲۴	مسائل مرتبط با ورزش
۲۲۵	دوران‌های تمرینات با وزنه در دوران بارداری
۲۲۶	تجویز ورزش حین بارداری
۲۲۹	فصل ۱۳ بیماران وابسته به صندلی چرخدار
۲۲۹	پیشینه
۲۲۹	مسائل مرتبط با ورزش
۲۳۱	دستورالعمل‌های تمرینات با وزنه برای بیماران وابسته به صندلی چرخدار
۲۳۲	تجویز ورزش برای افراد وابسته به صندلی چرخدار (کوادری پلزی) با تحریک الکتریکی عملکردی
۲۳۳	تجویز ورزش برای افراد وابسته به صندلی چرخدار (پارالیزی)
۲۳۵	فصل ۱۴ بچه‌های قبل از بلوغ
۲۳۵	بچه‌های سالم
۲۳۷	دستورالعمل‌های تمرینات با وزنه برای بچه‌ها
۲۳۹	تجویز ورزش برای بچه‌ها قبل از بلوغ
۲۴۱	پیوست A: نسخه‌های ورزشی و «نمودارها»
۲۴۹	پیوست B: آزمون‌گیری ورزشی
۲۴۹	غربالگری پزشکی قبل از ورزش
۲۴۹	آزمون استرس قلبی
۲۵۰	آزمون استرس قلبی - ریوی
۲۵۵	آزمون ورزشی برای افراد دارای مشکلات قلبی - ریوی متداول
۲۵۹	نسخه ورزشی
۲۶۱	پیوست C: آسیب‌های ورزشی
۲۶۱	سیستم قلبی - عروقی خون
۲۶۱	سیستم غدد درون‌ریز
۲۶۲	چشم‌ها
۲۶۲	سیستم گوارشی

۲۶۲	سیستم خونی
۲۶۲	درد یا آسیب عضلانی
۲۶۳	سیستم عصبی - عضلانی
۲۶۴	آسیب‌های استفاده بیش از حد
۲۶۵	التهاب تاندونی
۲۸۲	گیر افتادن عصب
۲۸۳	رنجی
۲۸۳	پوست
۲۸۴	سیستم ادراری
۲۸۴	آسیب‌های عصبی
۲۸۷	پیوست D: دستورالعمل تمرینات با وزنه
۲۹۳	درباره نویسندگان

پیشگفتار

تمام قسمت‌های بدن که دارای یک عملکرد هستند، در صورتی که در حد مطلوب و متعادل استفاده شوند و در کارهایی که هریک به آن عادت دارند، به کار گرفته و ورزش داده شوند سالم مانده، به خوبی رشد کرده و به آهستگی پیر می‌شوند، اما اگر بدون استفاده و تنبل بار آورده شوند، آنها مستعد بیماری شده، رشد آنها ناقص بوده و سریع‌تر پیر می‌شوند.

بقراط

پیاده‌روی کن و شاد باش؛ به‌روزی کن و سالم باش.

چارلز دیکنز

هر صبح قبل از صبحانه، مایه پیاده‌روی کنید. طوری پیاده‌روی کنید که گویی می‌خواهید جایی بروید.

رئیس جمهور هری ترومن

ما پزشکان اکنون با توجه به تجاربمان با مردم بیمارمان و نیز افراد سالم و با توجه به مجموعه‌ای از تحقیقات علمی فزاینده، می‌توانیم بیان کنیم که حفظ «آمادگی» تندرستی و طول عمر را برای ما به‌ارمغان می‌آورد.

دکتر پل دادلی وایت

به تازگی، چندین گزارش مهم منتشر شده است که اهداف ناپایمانی را تأیید کرده‌اند. به علاوه، این یافته‌های اخیر کاربردهای گسترده‌ای برای پزشکان و متخصصان ارتقاء سلامت برای پیشگیری از بیماری‌ها و ناتوانی‌های مزمن دارد.

در سال ۲۰۰۸، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها^۱ (CDC) چند توصیه بهداشتی برای فعالیت بدنی منتشر کرد. نتیجه‌گیری به این صورت بود که بزرگسالان حداقل به:



۲ ساعت و ۳۰ دقیقه (۱۵۰ دقیقه) فعالیت هوازی با شدت متوسط (مانند پیاده‌روی سریع) هر روز هفته و



۲ روز در هفته یا بیشتر، فعالیت‌های قدرتی - عضلانی طوری که تمامی گروه‌های بزرگ عضلانی به کار گرفته شوند (پاها، ران‌ها، شکم، سینه، شانه‌ها و بازوها)

یا



۱ ساعت و ۱۵ دقیقه (۷۵ دقیقه) فعالیت هوازی شدید (مانند جاگینگ و دویدن) هر روز هفته و



۲ روز در هفته یا بیشتر، فعالیت‌های قدرتی - عضلانی طوری که تمامی گروه‌های بزرگ عضلانی به کار گرفته شوند (پاها، ران‌ها، شکم، سینه، شانه‌ها و بازوها)

یا



ترکیبی از فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط و شدید ۲ روز در هفته یا بیشتر و



فعالیت‌های قدرتی - عضلانی طوری که تمامی گروه‌های بزرگ عضلانی به کار گرفته شوند (پاها، ران‌ها، شکم، سینه، شانه‌ها و بازوها) نیاز دارند.

همچنین توصیه‌هایی برای کودکان و نوجوانان مسن‌تر را می‌توان در وب‌سایت مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها مشاهده نمود:

(<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html>).

مؤسسه ملی سلامت^۱ (NIH) کنفرانس توسعه وفاق عمومی را درباره فعالیت بدنی و سلامت قلبی - عروقی برگزار کرد. نتایج این کنفرانس به شرح زیر بود:

- عدم فعالیت بدنی یک عامل خطر بزرگ برای بیماری قلبی - عروقی است.
- بسیاری از آمریکایی‌ها کم‌تحرک هستند.
- مقادیر و شدت‌های متوسط فعالیت بدنی فواید مهمی برای تندرستی به بار می‌آورد.

توصیه اصلی این کنفرانس به طور اساسی با اهداف مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها و کالج آمریکایی طب ورزش^۲ (ACSM) که مبتنی بر انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر روز است، مشابه بود. علاوه بر این، بیانیه مؤسسه ملی سلامت خواستار اجرای گسترده برنامه‌های ارتقای فعالیت بدنی در سطوح جامعه و ملی شد.

در سال ۱۹۹۶، خدمات بهداشت عمومی آمریکا گزارش انجمن جراحان عمومی را در خصوص

فعالیت بدنی و تندرستی منتشر کرد. این اقدام تا حد زیادی بر اساس توصیه‌های گروه‌های علمی و حرفه‌ای با توجه به اسناد مرتبط با فعالیت بدنی و بیماری‌های مزمن بود. از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها خواسته شد تا مسئولیت تهیه این گزارش را با کمک شورای ریاست جمهوری در آمادگی بدنی و ورزش به‌عنوان نماینده دفتر انجمن جراحان عمومی برعهده بگیرد. یافته‌های مهم آن بشرح زیر بود:

- فعالیت بدنی یک مشکل بزرگ در حوزه سلامت ایالات متحده آمریکاست. بیش از ۶۰ درصد بزرگسالان آمریکایی به لحاظ بدنی به‌طور منظم فعالیت نمی‌کنند. در حقیقت، ۲۵ درصد بزرگسالان فعال نیستند.
- مردم، هر چقدر سنی چه زن و چه مرد، از فعالیت بدنی منظم سود می‌برند.
- افرادی که به‌طور منظم فعال نیستند می‌توانند تندرستی و رفاه خود را حتی با فعال شدن در حد متوسط بهبود بخشند.
- به‌منظور دستیابی به فعالیت تندرستی، نیازی به فعالیت بدنی شدید نیست.
- فواید بیشتر تندرستی با افزایش (از شدت، تعداد جلسات، یا مدت) فعالیت بدنی حاصل می‌شود.
- به‌طور کلی، فعالیت بدنی خطر مرگ و میر و بروز بیماری‌های کرونر قلبی، پُر فشارخونی، سرطان روده بزرگ و دیابت را کاهش می‌دهد.
- فعالیت بدنی همچنین سلامت روان را بهبود می‌بخشد و برای سلامت عضلات، استخوان‌ها و مفاصل مهم است.

بررسی جامع‌تری از دستورالعمل‌های فعالیت بدنی را می‌توان در وبسایت مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها یافت: <http://www.cdc.gov/NCHD/HP/sgr/ataglan.htm>.

به‌نظر می‌رسد، اشتیاق و توصیه پزشک معالج اولیه، یکی از قوی‌ترین عوامل مشارکت ورزشی در افراد باشد. بنابراین، هدف این متن هدایت این گروه و مشاغل دیگر مرتبط با تندرستی با توجه به فواید تمرین منظم و افزایش فعالیت بدنی است. مشاوره‌های روزمره پزشکان و پیراپزشکان ممکن است تأثیرات مطلوب بیشتری در اصلاح سبک زندگی بیماران‌شان داشته باشند.

اگرچه کتاب‌های متعددی درباره آزمون‌گیری و تجویز ورزشی برای بزرگسالان احتمالاً سالم و بیماران قلبی وجود دارد، با این حال، هنوز نیاز به یک منبع جامع و مرجع که نیازهای جمعیت بیماران خاص را مخاطب قرار دهد، وجود دارد. کتاب مرجع دستورالعمل‌های ورزشی، به‌ویژه برای پزشکان عمومی و دیگر اعضای تیم مراقبت‌های بهداشتی باید تهیه شود؛ این کتاب باید درخصوص تعریف روشن‌تر فواید و محدودیت‌های آزمون‌گیری ورزشی و آموزش ارزیابی و مدیریت طیف وسیعی از بیماران شامل آنهایی که مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و یا تنفسی، پُر فشارخونی، دیابت، بیماری کلیوی، چاقی، پوکی استخوان، آرتریت، ایدز و بیماری‌های مرتبط با ایدز، همچنین

آنهايي که باردار، بچه‌ها (پيش از بلوغ)، سالمند و يا مجبور به استفاده از صندلي چرخدار هستند، تلاش نمايد.

کتاب ورزش و مدیریت بیماری‌ها به منظور کمک به پزشکان معالج و ديگر مشاغل مرتبط با تندرستی طراحی شده است تا دستورالعمل‌های ورزشی را با شیوه‌های معمولشان ادغام نماید. این کتاب منحصر به فرد شامل مجموعه‌ای از ۱۱ کتاب است که هر کدام برای یک بیماری مزمن و به‌ویژه برای پزشکان که در اختیار بیمارانشان قرار دهند، طراحی شده است. این کتاب‌های راهنما، جهت تجویز ورزش (و فعالیت بدنی) برای بیماران توسط پزشکان به شکل ساده و قابل استفاده، تهیه شده است. هر فصل کتاب شامل یک بخش مقدمه، درمان دارویی و دستورالعمل‌های ورزشی همراه با آموزش‌های خودمراقبتی برای بیماران است که آنها را به داشتن نقش پیشگام و فعال در تندرستی و مدیریت بیماری‌شان تشویق می‌کند. جداول و نمودارهای کاربرپسند در پیوست‌ها، بسیاری از محاسبات خسته‌کننده، منظور تعیین آمادگی و آماده‌سازی برنامه تمرینی مؤثر و ایمن را حذف کرده و انجام توصیه‌های خاص را تضمین می‌کند.

این کتاب توسط دانشمندان علم ورزشی و پزشکی تألیف شده است. آنها با اشاره به نقص‌ها و عيوب ناشی از ناهنجاری‌های مادرزادی، آسیب‌ها یا بیماری‌های مزمن و نیازها و موانعی که توسط این شرایط به فرد تحمیل می‌شود، به تدریج اساسی فعالیت ورزشی و نیز افزایش فعالیت بدنی، بهبود آمادگی جسمانی و تندرستی را فراهم می‌کند. به علاوه، در محیط درمان کنونی که با تخصیص هزینه‌های کمتر، بخش بهداشت و درمان با چالش کشیده شده است، این رویکرد جدید، پتانسیلی برای کمک به میلیون‌ها بیمار در جهت کاهش بخش اعظم از هزینه‌های مداخلات سنتی است.

عدم فعالیت بدنی ناشی از سبک زندگی کم‌تحرک، تهدید عمده برای سلامت افراد در ایالات متحده است. به‌طور گسترده‌ای پذیرفته شده که عدم فعالیت منجر به برخی بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی و ریوی و دیابت شده که به مرجعه مکرر، پزشک و بستری شدن در بیمارستان نیاز دارد. متولیان بهداشت و درمان این بیماران را به‌طور سنتی با تجویز دارو درمان می‌کنند. تأکید بر رژیم غذایی و ورزش از اهمیت کمتری برخوردار است. این کتاب با ابزار لازم برای تجویز ورزش که با سایر جنبه‌های درمان بیماری ادغام شده‌اند، مراقبت‌های بهداشتی حرفه‌ای را فراهم می‌کند.

عدم فعالیت، یک پیش‌بینی‌کننده قوی از مرگ و میر زودرس است. مطالعه‌ای در نشریه انجمن پزشکی آمریکا (بلیر^۱ و همکاران ۱۹۹۶) گزارش کرد احتمال مرگ در مردان و زنانی که به لحاظ بدنی آمادگی کمتری دارند نسبت به همتایان خود در طی یک دوره پیگیری ۸ ساله، ۲ برابر بیشتر است. در حال حاضر، ۲۵ درصد از جمعیت ایالات متحده غیرفعال هستند و این مشکل عمده بهداشتی است.

در ۱۱ ژوئیه سال ۱۹۹۶، اولین گزارش انجمن جراحان عمومی درباره فعالیت بدنی و تندرستی منتشر شد. پیام بهداشتی این سند ۲۵۰ صفحه‌ای و براساس بخشی از مطالعه سلامت عمومی که توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در سال ۱۹۹۳ انجام شد، بیان می‌کند که بزرگسالان باید در اکثر روزهای هفته در مجموع ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام دهند. این اولین بیانیه‌ای بود که توسط دولت فدرال درباره اهمیت و مزایای فعالیت بدنی صادر شد. بیمارانی که بیماری‌های مزمن دارند، به‌طور معمول برای مدیریت وضعیت‌شان به پزشک مراجعه می‌کنند. بسیاری از این بیماران ممکن است به دستورالعمل‌های ورزشی نیاز یا تمایل داشته باشند. متأسفانه فقط برای ۱۰ درصد از مراجعاتی که به مطب پزشک انجام می‌شود، ورزش تجویز می‌شود. کتاب ورزش و مدیریت بیماری شامل طراحی برنامه‌های مراقبت بهداشتی و پزشکی است که از طریق گنجاندن ورزش در امور پزشکی، سعی در تشویق بیمار داشته و وی را قادر می‌سازد که نقشی فعال در سلامت خود داشته باشد.

کتاب ورزش و مدیریت بیماری برای پزشکان و مشاغل حوزه بهداشت تألیف شده است. این کتاب دانش فعلی درباره ورزش و بیماری‌های مزمن را تحکیم بخشیده و از توصیه‌های انجمن جراحان عمومی درباره فعالیت بدنی و مدیریت حمایت می‌کند و با استفاده از جدیدترین استانداردهای موجود، تجویز برنامه‌های ورزشی را گسترش می‌دهد. این کتاب متناسب با سیستم مراقبت‌های مدیریت شده امروزی برای پزشکان و مشاغل حوزه بهداشت طراحی شده است که حتی برای سالم‌تر و فعال‌تر نگه داشتن کسب و کار خودشان در آن چالش هستند.

محتوا

کتاب ورزش و مدیریت بیماری‌ها رسالت آموزش و مدیریت مناسب را برعهده دارد که بر تجویز برنامه‌های ورزشی برای پزشکان و مشاغل حوزه بهداشت تأکید می‌کند. فصل‌های تألیف شده برای تیم پزشکی بر آموزش بیمار و تجویز برنامه تمرینی تمرکز می‌کند. هر فصل با یک خلاصه، مقدمه مختصری درباره بیماری و به دنبال آن درمان و پیشنهادات ورزشی است.

فصل‌های ۱ تا ۹ درباره شرایط حساس سرپایی یا مزمن که می‌توان با ورزش درمان شود، بحث می‌کند. در فصل‌های ۱۰ تا ۱۴ دستورالعمل‌های ورزشی برای افرادی که عاری از بیماری بوده و برای بیماران وابسته به صندلی چرخدار فراهم شده است. در حال حاضر، تعداد کمی از پزشکان و دست‌اندرکاران امر سلامت از بیمارانشان درباره عادات ورزشی آنها سؤال می‌کنند؛ تعداد کمتری از آنها از این‌که چگونه ورزش، سلامتی و بیماری را تعدیل می‌کند و این‌که چگونه دستورالعمل ورزشی تجویز کنند، اطلاع دارند. این کتاب در نظر دارد این کمبودها را برطرف نماید.