

به نام خداوند جان و خرد



اصول ورزش در بیماران سرطانی

کتابخانه
سازمان ورزش
ایران

کاهش خستگی
بهبود کیفیت زندگی
بیماران سرطانی با ورزش

دکتر آناهیتا قاسمی نازان
(عضو هیات علمی دانشگاه تهران)

پرواز غایب سلو
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
کاربردی دانشگاه تهران

اصول ورزش در بیماران سرطانی

تألیف: دکتر آقاعلی قاسم‌نیان - بهزاد غایب‌لو

ویراستار فنی و ادبی: زهرا کیانفر

صفحه‌آرایی: کیانقش (حسینی‌ار)

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قطع: رقعی - ۱۴۴ صفحه

فروست: ۱۳۱

شابک: ۵-۱۳-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۹۹۰۰ تومان

میرزا محسن و فروش در: تهران: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نفیسی شرقی، شماره ۱۰۰
تهران: ۶۶۳۸۱۲۳۳
شماره: ۶۶۳۹۷۵۶۱۱
www.hamidketabi.com
vazresh-nashr@yahoo.com

سرشناسه	: قاسم‌نیان، آقاعلی
عنوان و نام پدیدآور	: اصول ورزش در بیماران سرطانی تألیف آقاعلی قاسم‌نیان، بهزاد غایب‌لو.
مشخصات نشر	: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص: مصور.
شابک	: ۵-۱۳-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: سرطان -- ورزش درمانی
شناسه افزوده	: غایب‌لو، بهزاد، ۱۳۶۷
رده بندی کنگره	: RC ۲۷۱ ۱۳۹۳ ۱۳۹۴ / ۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۶۸۷۰۶۹۴۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۲۷۶۰۹

فهرست مطالب

۵۲	اهداف تجویز فعالیت ورزشی	۴	سخن ناشر
۵۲	سازگاری	۵	هشدار
۵۲	اضافه بار	۶	مقدمه
۵۳	فعالیت‌های ورزشی هوازی	۷	فصل ۱ / چرا باید بیماران سرطانی ورزش کنند؟
۵۴	فعالیت‌های ورزشی مقاومتی	۷	فعالیت ورزشی و درمان سرطان
۵۶	فعالیت‌های ورزشی انعطاف پذیری	۱۳	متغیرهای فعالیت ورزشی
۵۷	شدت فعالیت ورزشی	۱۳	فعالیت ورزشی به عنوان بخشی از درمان
۵۷	اکسیژن مصرفی (VO_2)	۱۵	سرطان
۵۸	ضربان قلب (HR)	۲۲	اثرات جانبی درمان
۵۹	ضربان قلب هدف	۲۴	کم خونی
۶۰	درک و لمس شدت فعالیت	۲۴	احتیاط
۶۲	تکرار بیشینه	۲۴	سیستم ایمنی ضعیف شده
۶۳	تکرار	۲۵	پروتو درمانی
۶۴	حجم تمرین	۲۶	خستگی
۶۷	حجم‌های تمرینی پیشنهاد شده	۲۹	ترکیب مؤثر درمان
فصل ۴ / برنامه‌های فعالیت ورزشی		۲۹	فصل ۲ / اجزای فعالیت ورزشی برای بیماران سرطانی
۶۹	بیماران سرطانی	۳۱	ورزیدگی و عدم ورزیدگی
۷۱	مقاومتی بالا تنه	۳۱	کسب مجدد سلامتی
۸۷	مقاومتی: قسمت پایین تنه	۳۳	اجزای یک جلسه
مقاومتی برای ثبات و استحکام مرکز بدن		۳۵	تعریف یک تکرار بیشینه
۱۰۳		۳۶	قواعد مهم
۱۰۶	انعطاف‌پذیری	۳۷	انعطاف‌پذیری و کشش
فصل ۵ / برنامه‌های ورزشی و توصیه‌های تغذیه‌ای		۳۸	برنامه‌های فعالیت ورزشی
۱۱۷	توصیه‌های تغذیه‌ای	۳۸	برنامه‌های درمانگاهی (کلینیکی)
۱۲۱	دو نمونه از پروتکل	۳۸	برنامه‌های خانگی
۱: ترکیبی از تمرین هوازی و مقاومتی		۴۱	تجهیزات تمرینی هوازی
۱۲۱		۴۵	تجهیزات فعالیت ورزشی
۲: تمرین هوازی، مقاومتی و کششی		۴۵	تجهیزات ورزشی
۱۲۲		۴۵	کنترل شدت تمرین
۱۲۳	عوامل کمک کننده	۴۸	علائم حمله قلبی
۱۲۵	پیشنهادهای تغذیه‌ای	فصل ۳ / اصول تجویز فعالیت ورزشی	
۱۲۶	عوامل خطر ساز سرطان	۵۱	
۱۳۵	پیوست		
۱۴۱	منابع		

پیغام و ماندگار پیوند ورزش با دانش

منت خدای را عزوجل که توفیق ارائه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم ورزشی و تربیت‌بدنی انتقال تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر اساتید و همکاران گرامی را به آحاد جامعه و تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

استقبال کم‌نظیر اساتید و دانشجویان و ورزش‌دوستان از آثار ارائه‌شده نه تنها موجب غرور گردید بلکه رسالت ما را در قبال جامعه ورزش کشور سنگین‌تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم پوزاه نشر آثار غنی و ارائه کتاب‌هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش برویم.

و خوشنودیم که قدم‌های اولیه را با استواری هر چه تمام‌تر در طریق نشر آثار برگزیده برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا و به منظور دستیابی به اهداف علمی می‌توان خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌هایی را نشر نماییم که از نظر محتوای علمی غنی بود و نیاز جامعه ورزش کشور را برطرف سازد؛ و این میسر نمی‌گردد مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌گردد؛ لذا از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

هشدار

قبل از شروع به مطالعه این کتاب، باید به بیماران محترم نجات یافته از سرطان، یادآور شویم که تصمیم‌گیری در خصوص اجرای دستورالعمل‌های کتاب را حتماً با پزشک متخصص خود در میان بگذارند و چنانچه پزشک‌شان مجوز اجرای دستورالعمل‌های کتاب را به آن‌ها داد، در این صورت مجاز به استفاده از کتاب و در غیر این صورت مجاز به استفاده از دستورالعمل‌های این کتاب نخواهند بود. باید در نظر داشت مولف کتاب، فقط سعی در ارائه مطالب علمی نموده است، بنابراین هیچ گونه دستورالعمل خاصی را مستقل از نظر پزشک معالج به هیچ بیماری توصیه نمی‌کند. به یاد داشته باشید تصمیم‌گیری نهایی و صدور مجوز برای شرکت در برنامه‌های ورزشی، فقط به عهده پزشک متخصص بیمار و خود بیمار، خواهد بود.