

فواید ورزش منظم:

ورزش هوازی برای افراد مبتلا به فشارخون، هایپرکلسترولمی و چاقی فواید مثبتی دارد و فشار خون در حالت استراحت را کاهش میدهد. برای افراد مبتلا به آنژین قلبی، شرکت در یک برنامه تمرینی استقامتی منظم باعث افزایش آستانه ی آنژین میشود که به افراد اجازه میدهد در سطوح بالا تری از زمان قبل آنژین ورزش کنند.

افراد مبتلا به بیماری مزمن ریوی نیز در نتیجه یک برنامه ورزشی منظم، کمتر با فعالیت ورزشی منظم، نفس کم می آورند. اگر چه ورزش های هوازی اغلب کلسترول کل را کاهش نمیدهد اما بسیاری از مطالعات نشان داده است که اثر مثبت بر سطح HDL وتری گلیسیرید دارد. همچنین برای درمان و پیشگیری از چاقی، ورزش های هوازی یکی از مولفه های اصلی یک برنامه موفق است. یکی از موثرترین درمان ها برای لنگیدن، راه رفتن تا شروع درد است که در نهایت باعث افزایش مسافت راه رفتن نسبت به قبل از شروع لنگش میشود.

یکی از مهم ترین عواملی که در بروز بیماری های مزمن نقش دارد کم تحرکی است. برای داشتن طول عمر بیشتر همراه با سلامتی و فعال بودن در سنین سالمندی تاکید بر انجام فعالیت بدنی در قالب پیاده روی، ورزش های مقاومتی. هوازی در خارج و قاعده هرم غذایی سالمندان در نظر گرفته شده است.

ورزش باعث افزایش توده استخوانی و تقویت عضلات و پیشگیری از سقوط سالمندان میشود. توجه داشته باشید که ورزش باید متناسب با وضعیت قلب و عروق فرد باشد. در مورد افرادی که به بیماری های اسکلتی عضلانی مبتلا هستند و یا تا کنون ورزش نکرده اند بهتر است با احتیاط عمل کرد و با توجه به شرایط فرد فعالیت ورزشی را تنظیم نمود. فعالیت بدنی توانایی فرد را در مقابله با استرس ها افزایش میدهد. همچنین برخی از بیماران مبتلا به آرتروز و کمر درد ممکن است نیاز به اعمال برخی محدودیت ها در حرکات ورزشی داشته باشند. همچنین افزایش فعالیت به طور معمول بر ترشح هورمون انسولین و یا جذب آن تاثیر مثبت دارد لذا بیماران دیابتی برای کنترل سطح گلوکز خون و میزان انسولین مورد نیاز روزانه خود لازم است با پزشک خود در خصوص نوع و میزان ورزش روزانه مناسب خود مشورت کنند.



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر



فعالیت بدنی



تهیه کننده : آموزش سلامت
تاریخ تنظیم: ۱۴۰۳/۶/۱
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۶/۱

کدفرم : Hos-Pam-Ed-04

بطور خلاصه فواید ورزش منظم عبارتند از:

۱. کاهش لیپیدها و فشار خون
۲. افزایش عملکرد سیستم قلب و عروق
۳. افزایش قدرت، هماهنگی و کنترل عضلات (انعطاف پذیری، تعادل و کاهش احتمال سقوط)
۴. افزایش سلامت روانی و اعمال شناختی (توانایی مقابله با استرس ها، کنترل اضطراب و افسردگی، بهبود خواب)
۵. افزایش توده عضلانی

توصیه میشود هر فرد حداقل ۳ روز در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه و یا ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کند. بطور معمول برای حفظ سلامتی افراد سالمند میزان حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در ۵ روز از ایام هفته توصیه میشود. به علت احتمال تحلیل بافت عضلانی در دوران سالمندی، انجام ورزش های قدرتی (کار با وزنه) ۲ الی ۳ بار در هفته به مدت حداقل ۳۰ دقیقه نیز توصیه میشود.

قدرت عضلانی:

قدرت کافی عضلات برای حفظ تعادل ضروری است و تعادل یک شرط اساسی برای راه رفتن است زیرا زمان راه رفتن مرتباً مرکز ثقل بدن به خارج از تکیه گاه زمین شیفست میکند. صاف ایستادن و تنظیم مرکز ثقل بدن از به هم خوردن تعادل و سقوط جلوگیری میکند که خود مستلزم تقویت عضلات با حرکات ورزشی و تمرینات بدنی است که در سالمندان اهمیت پیدا میکند. علاوه بر سیستم حسی حرکتی، بینایی و شنوایی نیز در حفظ تعادل مشارکت دارند.

علل کاهش قدرت و عملکرد عضلات، چند عاملی است.

دلایل زیر ممکن است در این خصوص نقش داشته باشند:

- تغییر در متابولیسم عضله
- تغییرات غدد درون ریز
- کاهش فعالیت بدنی
- عوامل تغذیه ای و عدم مصرف پروتئین های با کیفیت به میزان لازم

ورزش های تعادلی برای افرادی که مرتباً سقوط میکنند و یا در معرض سقوط مداوم هستند اهمیت دارد. تمرینات ورزشی با مقاومت بالا، از موثرترین درمان ها برای تعادل هستند.

همچنین ورزش هایی که ظرفیت هوازی را برای تداوم فعالیت سالمند افزایش میدهند عبارتند از حداقل ۲۰ دقیقه در روز پیاده روی یا دوچرخه سواری.



*فعالیت بدنی در قاعده هرم در نظر گرفته شده است.

