

## آمادگی جسمانی، ورزشی و تمرینات بدنی

تمرینات ورزشی و حرکات فیزیکی با برنامه، سبب **سلامتی** و **شادابی** و **کاهش وزن** می گردند. این فعالیت ها باعث: **کاهش فشار خون**، **کاهش کلسترول**، **کاهش آثار افسردگی** و از همه مهم تر **یک وزن سالم** می گردند.

تعیین اینکه چه نوع فعالیت فیزیکی برای سالمند مناسب است، بستگی به میزان سلامتی داشته و چنان چه سالمند از بیماری به خصوصی رنج می برد، قبل از اقدام به هر گونه فعالیت جدید باید با پزشک خود مشاوره کند.

**فعالیت های فیزیکی باعث سوزاندن کالری های اضافی گردیده** که اگر به وسیله بدن نسوزند، تبدیل به چربی و وزن اضافه در بدن می گردند. وزن انسان با میزان کالری که مصرف می کند، رابطه مستقیم دارد و چنانچه بیش از حد مورد نیاز کالری مصرف شود و هب وسیله فعالیت های فیزیکی مصرف نگردد و تولید انرژی نکند، این کالری ها جمع می شوند و آثار آنرا فرد در روی باسکول احساس می کند.

### فواید تمرینات ورزشی

- فعالیت های فیزیکی که به صورت مرتب انجام گیرد، می تواند احتمال ابتلاء به بیماری **قلبی و سکتته را کاهش** دهد.
- **کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب** می تواند نتایج فعالیت های فیزیکی مرتب باشد. در موقع ورزش و تمرینات ورزشی، آب خنک باید آشامیده شود و عضلات مایعات لازم را دریافت کنند، میزان آب مصرفی بستگی به شدت فعالیت دارد.
- انجام فعالیت های فیزیکی و تمرینات روزمره می تواند **فشار خون و قند خون را یا کاهش** دهد و یا کنترل کند.
- **فعالیت های فیزیکی که همراه با وزنه** باشد و یا از وزن بدن استفاده شود می تواند در استحکام استخوان ها مفید باشد و باعث **تقویت عضلات** گردد.
- **تمرینات عادی فیزیکی** می تواند از **پوکی استخوان ها** جلوگیری کند و از شکستن لگن خاصره و استخوان ستون فقرات پیشگیری کند.
- افرادی که دچار **درد کمر و آرتروز** هستند و دائماً از انواع دردها مانند زانو درد و پشت درد شکایت دارند، در اثر تمرینات ورزشی و فیزیکی عضلات و **مفاصل آنها تقویت** شده و در نتیجه **نرم شدن مفاصل** و حرکات موزون میزان قابل ملاحظه ای از **دردها را می تواند کاهش** دهند.
- در اثر ورزش و فعالیت های فیزیکی **خواب انسان بسیار راحت تر** شده و شب را به راحتی می توان گذرانید.

● علی‌رغم خستگی حاصل از ورزش و تمرینات بدنی در زمان ورزش و یا بعد از آن، بدن قادر می‌شود که **میزان انرژی تولیدی خود را افزایش داده** و به مرور **توانایی فیزیکی انسان را دو چندان** نماید و به انسان احساس بهتری در تنفس و حرکات بدنی بدهد.

● افرادی که ورزش می‌کنند معمولاً **احساس خوبی نسبت به خود** داشته و **از روحیه بهتری** برخوردارند و کمتر از دیگران دچار افسردگی می‌گردند. این افراد توانایی بالاتری در مقابله با استرس و مسائل فکری دارند. شرکت در ورزش های تیمی و گروهی باعث افزایش برخوردهای اجتماعی شده و عضویت در گروه از دید روان درمانی بسیار لازم است.

## انواع تمرینات فیزیکی

فعالیت های ورزشی و فیزیکی به طور مساوی برای افراد نه مناسب می باشند و نه امکان پذیر. پس هر فرد باید از بین ورزش های پیشنهاد شده بهترین را برای خود با توجه به قدرت و توانایی و سن و امکانات و بیماری (اگر وجود دارد)، انتخاب نماید.

### ■ ورزش های هوازی (Aerobic)

این نوع فعالیت های فیزیکی به افزایش کار بیشتری در قلب کمک کرده و ریه ها از هوای بیشتری در جذب اکسیژن استفاده می نمایند. **هدف اولیه استفاده از این ورزش ها، افزایش ضربان قلب و سرعت تنفس (تا سطح مناسب) در یک مدت مشخص می باشد.** این نوع فعالیت های هوازی **حداقل سه بار در هفته** باید انجام گیرند و **هر بار تقریباً بین 20 تا 30 دقیقه** به طول انجامند. در این فعالیت ها عضلات بزرگ بدن در حرکت می باشند.

**دوچرخه سواری، دویدن آرام و یاراه رفتن سرعتی، رقصیدن، اسکی و شنا از انواع ورزش های هوازی محسوب می گردند.**

در موقع انجام این فعالیت ها، ریه ها و قلب شدیدتر از حد معمول کار می کنند. **پیاده روی** برای اکثر افراد مخصوصاً در بعضی از گروه های سنی **یک فعالیت فیزیکی مناسب** تشخیص داده می شود. این فعالیت احتیاج به وسائل ورزشی نداشته و در هر ساعت روز و یاشب قابل انجام دادن است.

**پیاده روی باعث: بهتر شدن روحیه، تولید انرژی، بهبود ضربان قلب و کاهش چربی بدن می گردد.** پیاده روی با افراد فامیل و یا دوستان لذت آور نیز می باشد.

پیاده روی با قدم های مساوی و یکنواخت می تواند بهترین منافع را برای شما به وجود آورد. **پیاده روی آرام که ضربان قلب را افزایش ندهد هوازی محسوب نمی گردد، ولی برای بدن لازم است.** هر نوع حرکت وقتی بالای 20 دقیقه انجام گردد، مفید است حتی اگر آرام باشد.

در موقع پیاده روی به نکات زیر توجه داشته باشید:

- ☀️ در موقع پیاده روی سعی کنید پشت و گردن خود را مستقیم نگاه دارید.
- ☀️ پای خود را مستقیم بگذارید یعنی انگشت بزرگ پایتان در ردیف هیكلتان باشد.
- ☀️ بازوهایتان را آزاد بگذارید و از آرنج آن را به حالت 90 درجه درآورید و اجازه بدهید که در موقع پیاده روی بازوهایتان آزادانه حرکت کند.
- ☀️ با ته پا قدم را بر زمین بگذارید و شروع راه رفتن را نیز با ته پا آغاز کنید.
- ☀️ به خاطر بسپارید نوشیدن آب به میزان قابل ملاحظه ای در موقع تمرینات بدنی و بعد آن لازم است. هر تمرین ورزشی باعث تعریق گردیده و سیستم متابولیسمی و گردش خونی را نباید از مایعات دور نگه داشت و میزان از دست دادنم ایعات باید بلافاصله جبران گردد.
- ☀️

## ✓ فعالیت های روزمره

فعالیت های دیگر فیزیکی که عملاً ممکن است **هوازی** محسوب گردند، مانند **باغبانی**، **تمیز کردن منزل**، **بازی با بچه ها** بوده و در **کاهش وزن و افزایش تحرک خون در رگ ها** بسیار مفید می باشند، جمع فعالیت های فیزیکی به هر نوع و به هر نحو می تواند باعث کاهش میزان چربی بدن گردد.

## 📌 تمرینات قدرتی

فعالیت هایی که در آن **وزن انسان و یا وزنه** مورد استفاده قرار می گیرد: باعث **قدرتمند شدن عضلات و استخوان های** گردند و باعث **افزایش تعادل** گردیده و در جلوگیری از ابتلاء به جراحات و شکستگی استخوان ها کمک می نماید.

تمرینات قدرتی باید با تمرینات هوازی توأم گردد تا بتواند بهترین نتیجه را برای فرد تولید کند.

## 📌 تمرینات نرمشی و انعطافی

**این فعالیت ها باعث: کمک به حرکت بهتر مفاصل و انعطاف پذیری آنها می گردد.** افزایش انعطاف پذیری بدن باعث آسان شدن حرکت شده و از حوادث ناشی از خشکی و سفتی بدن جلوگیری کرده و عضلات و مفاصل شکل پذیرتر شده و در نتیجه شانه و زانو و آرنج و لگن خاصره و مچ پا کمتر ضربه پذیر شده و تعادل انسان بیشتر می گردد، سفتی عضلات و غیر متحرک بودن اعضاء بدن را می توان با تمرینات نرمشی بهبود داد. تمرینات نرمشی، فشار بر مفاصل و عضلات به صورت آرام و کششی به مدت کمتر از 20 یا 30 ثانیه می باشد و در هر فرصتی امکان پذیر است. زمانی که در مقابل تلویزیون نشسته اید و یا رانندگی می نمایید و یا در ورزشگاه هستید، فرقی نمی کند، شما قادرید کمی فشار بر عضلات وارد نمایید و آنها را نرم نمایید.

## مدت فعالیت های فیزیکی

**فعالیت های هوازی:** متوسط 20 تا 30 دقیقه سه بار در هفته توسط متخصصین پیشنهاد شده است.

**فعالیت های نرمشی و قدرتی:** هم حداقل دو بار در هفته لازم به نظر می رسد.

برنامه ورزشی خود را به آرامی شروع کنید و قبل از اقدام به هر گونه ورزش سنگین با پزشک تماس حاصل نمایید تا ایشان میزان مقاومت و مدت تمرینات را برای شما تعیین نماید. فشار خون، بیماری قند، درد در سینه و یا آرتروز می توانند برنامه ورزشی شما را بر اساس تجویز پزشک تغییر دهند.

## بهترین زمان آغاز تمرینات

بیشتر افراد تمرینات را با علاقه شروع می کنند ولی پس از مدتی با آنها غریبه می شوند. هر چه سن افراد بالاتر برود بهانه ها و علت ها بیشتر می گردد.

اگر فردی روزانه حداقل 30 دقیقه وقت خود را صرف آن کند، مطمئناً پشیمان نخواهد شد. تمرینات سبب افزایش قدرت فیزیکی، سلامت روح، و از همه مهم تر خلق بهتر می شود. تمرینات ورزشی وسیله ای برای مبارزه با اضطراب و افسردگی است.

نکات زیر می توانند در تصمیم گیری شما در انجام تمرینات ورزشی موثر باشند:

🌿 **هیچ زمان خاصی وجود ندارد.** علیرغم تمام مشغولیت ها (کار، دیدار فامیل و غیره) تمرینات هم

مهم هستند **و در هر موقعیت، عصر، شب، بعد از نماز صبح و ...**، خلاصه انتخاب زمان با شما

است. به دنبال بهانه نگردید و نگویید وقت ندارم، لباس ورزشی ندارم و ندارم های دیگر.

🌿 اگر منتظر روز یا ساعت یا ماه و یا سال خاصی هستید، خودتان را گول می زنید. محض رضای

خدا به خودتان کمک کنید و با پوکی استخوان و شکستگی به وسیله تمرینات ورزشی مبارزه

نمائید، و این ترتیب به خودتان خدمت کنید.

🌿 بعد از هر تمرین رضایت خاطرتان را از خود به طور خصوصی و یا عمومی اعلام کنید. اگر تمام

تمرین را انجام نداده اید اشکالی ندارد، رضایت خاطر شما مهم است. بعد از تمرین خودتان را به

یک شکلات و یا چای کم رنگ و بدون قند مهمان کنید.

🌿 تمرینات و برنامه های تمرینی را عادت خود قرار دهید. اعتیاد به ورزش و نرمش ایراد ندارد. در

برنامه روزمره خود زمان بخصوصی را جهت تمرینات بوجود آورید. **تمرینات را نمی توان پس انداز**

کرد، مثلاً در یک روز معادل 5 روز تمرین کردم پس دیگر برای چند روز احتیاج به ورزش ندارم! تمرینات وقتی اثر خود را نشان می دهند که به طور مستمر انجام شوند.

یک لیست تهیه کنید و پیشرفت خود را به هر طریقی که مایلید در آن بنویسید.

اگر به هر دلیلی یک روز یا یک هفته و یا حتی یک ماه نمی توانید تمرین کنید، خودتان را مورد سرزنش قرار ندهید. به خودتان اطمینان بدهید که در اولین فرصت مناسب دوباره تمرینات را آغاز خواهید کرد. از حافظه خود استفاده کنید و بیاد بیاورید که بعد از تمرینات، چه خستگی لطیفی را تجربه کرده اید و چقدر شاداب تر شده اید. این احساس به شما کمک می کند که تمرینات خود را دوباره شروع کنید و سالم زندگی کنید.

### ارتباط پوکی استخوان و تمرینات ورزشی

تمرینات مناسب برای مبارزه با پوکی استخوان فواید خود را نشان داده اند ولی این تمرینات بدنی ممکن است برای عده ای مناسب نباشد. بنابراین قبل از اقدام به هر گونه فعالیت های ورزشی و تمرینات بدنی با پزشک متخصص مشاوره بعمل آورید.

توجه به نکات زیر لازم است:

- 1- تمرینات بدنی باید بدون درد باشد.
- 2- به طور مستمر نفس بکشید.
- 3- مواظب گردن خود باشید.
- 4- قوس طبیعی پشت خود را حفظ کنید.
- 5- از خم شدن بیش از حد به جلو خودداری کنید.
- 6- گرم کردن بدن قبل از تمرینات.
- 7- افزایش تعداد تمرینات: با گذشت زمان سعی در افزایش تعداد تمرینات بکنید و عضلات و مفاصل خود را استحکام بخشید.
- 8- تمرینات بدون سرعت
- 9- تمرینات توام با وقفه قدرتی: بعد از هر تمرین قدرتی، عضلات نیاز به استراحت بین 24 تا 48 ساعت دارند. بهترین نوع برنامه ریزی انجام این تمرینات، 2 تا 3 بار در هفته است.
- 10- تمرینات انعطافی: این تمرینات را می توان روزانه انجام داد. تمرینات کششی همراه با تنفس دائمی بهترین نتایج به وجود می آورد.

11 - تمرینات برای هر دو قسمت بدن: برای حفظ توازن و تعادل بدن لازم است که تمرینات را برای هر دو قسمت چپ و راست انجام دهید. عدم توازن می تواند مشکل زا گردد، اگر یک طرف بدنتان قوی تر از طرف دیگر است با انجام تمرینات می توانید توازن لازم را به وجود آورید.

12 - تغییر برنامه تمرینات: در زمان های مختلف نوع تمرینات خود را عوض کنید و استخوان های خود را در شرایط و زوایای مختلف تحت استرس قرار دهید.

### نقاط ضعف و شکننده استخوان ها

**استخوان های میچ پا و دست**، به دلیل کاربرد زیاد در معرض خطر بالاتری برای شکستگی در سنین بالا هستند. بی توجهی به فعالیت میچ استخوان و فشار بیش از اندازه بر آن می تواند استخوان های این منطقه را مصدوم نموده و ترک برداری و شکستگی را به وجود آورد.

**کاهش تراکم استخوان های مهره های پشت**، موجب ترک برداری آنها می شود. اگر چندین ترک در یک دوران کوتاه طی چند ماه اتفاق بیافتد سبب کوتاه شدن این گروه از استخوان ها می شود. کاهش قد از 10 تا 18 سانتی متر گزارش شده است.

**متاسفانه این ترک ها و شکستگی ها بدون درد اتفاق می افتند** و فرد از این اتفاقات بی اطلاع است. بزرگ شدن شکم در خانم های لاغر به دلیل کوتاه شدن ستون فقرات و نزدیک شدن استخوان های دنده به لگن اتفاق می افتد. حرکت این استخوان ها و نزدیک شدن آنها باعث فشار ارگان ها به خارج می شود. به دنبال قوزپشتی، که یک پدیده حاصل از پوکی استخوان است، در اثر کاهش حجم قفسه سینه به دلیل ترک برداری استخوان های ستون فقرات فرد دچار تنگی نفس و دردهای درونی می شود.

شکستگی و ترک برداری استخوان سر استخوان ران، رایج ترین عامل مرگ در سالمندان مخصوصا بانوان است.

12 تا 20 درصد کسانی که دچار ضایعه سر استخوان ران می شوند، مشکلاتی مانند از کار افتادگی کلیه ها، زخم پشت، گرفتگی رگ ها و از کار افتادگی ریه، باعث مرگشان می شود.

### غلبه بر آرتروز با ورزش

شروع ورزش های آرتروز به معنی در دست گرفتن کنترل زندگی است. با انجام تمرین های فیزیکی به بدنتان بهترین شانس مبارزه با آرتروز را می دهید. از سوی دیگر افسردگی، استرس و اضطراب ناشی از آرتروز از فرد دور می شود.

برای انجام این ورزش ها زمان های بخصوصی را در نظر بگیرید. **شروع ورزش می تواند قبل از ترک رخت خواب باشد.**

**بیمارانی که از آرتروز رنج می برند معمولا خشکی مفصل و درد صبحگاهی ندارند، پس می توانند تمرین های خود را هنگام صبح انجام دهند .**

بر عکس، بیمارانی که از **آرتريت روماتويد** رنج می برند معمولا در صبح با درد و ناراحتی زیادی مواجه هستند پس این گروه بهتر است که **در عصر و یا در میانه ی روز** اقدام به فعالیت های ورزشی نمایند . اصولا زمانی که احساس می کنید انرژی بالایی دارید اقدام به ورزش کنید.

**چنان چه از قرص های مسکن استفاده می کنید، در زمان اوج اثر قرص ها ورزش نکنید.** زیرا قادر نخواهید بود که درد حاصل از تمرین را احساس کنید و ممکن است زیاده روی کنید و مساله ساز گردد.

## گرم کردن

❁ **گرم کردن پیش از ورزش های آرتروز با گرم کردن برای ورزش های دیگر متفاوت است** به عنوان مثال پیش از دویدن، اکثر افراد ورزش های کششی انجام می دهند. در صورتی که **برای ورزش های آرتروز،** از روش های مختلفی می توان استفاده کرد. به عنوان مثال دوش آب گرم یا پتوی برقی یا اطاق بخار و هر چیزی که بدن را گرم نماید شما را آماده ی ورزش می نماید. پوشیدن چندین گرم کن و باعث تعریق بدن شده، آمادگی شما را برای حرکت و فعالیت های مربوط به آرتروز مهیا می سازد .

❁ **گرم کردن بدن برای فعالیت های کششی و قدرتی لازم می باشد .**

❁ **آمادگی برای ورزش های هوازی احتیاج به حرکت دارد و مانند دو مورد قبلی با گرم کردن بدن میسر نمی گردد.** در فعالیت های هوازی بیمار باید با حرکت های موزون و آرام و افزایش تدریجی ضربان قلب و حرکت سریع تر جریان خون تمرین های خود را آغاز نماید. مثلا برای قدم زدن ابتدا باید حرکات آرام داشت یعنی قدم های کوتاه برداشت تا بدن به تدریج آماده تمرین های واقعی گردد.

## روش های انگیزشی

هیچ کس مانند خود شما قادر نیست که میزان جدیت شما را در آغاز و تداوم ورزش های آرتروز ارزیابی کند. در زیر به نکاتی اشاره می کنیم که می تواند به شما کمک کند تا بتوانید برای راحتی از درد و ناراحتی، عزمتان را راسخ کنید و برنامه ورزشی را آغاز کنید:

۱- هر روز از پیشرفت تمرین های ورزشی و کاهش درد و افزایش تحرک خود یادداشت تهیه کنید.

۲- محل مخصوصی را برای تمرین های خود در نظر بگیرید و کلیه وسایل لازم مانند تجهیزات ورزشی، لباس، گرم کن و لوازم موسیقی را در آنجا قرار دهید.

۳- تمرین های ورزشی خود را در صورت تمایل با دوستان یا افراد دیگری انجام دهید تا از منافع هم صحبتی نیز بهره مند گردید.

۴- زمان مشخصی در روز را برای انجام تمرین های ورزشی انتخاب نمایید و اجازه ندهید که عوامل دیگر شما را از حل مساله آرتروز منحرف کرده و مزاحم وقت تمرین های شما گردد.

۵- قبل از اقدام به ورزش، آزمایش خون و ادرار خود را انجام دهید و وزن و فشار خون، قند، کلسترول، ضربان قلب و سرعت رسوب گلبول های قرمز (برای بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید) را یادداشت نمایید. بعد از دو ماه ورزش منظم دوباره فاکتورهای ذکر شده را اندازه گیری نمایید و مشاهده خواهید کرد که به چه میزان پیشرفت نموده اید.

## تمرین های تمرین های آرام سازی (ریلکس کردن)

تمرین های آرام سازی احتیاج به استفاده از عضلات بدن ندارد و باعث فشار فیزیکی بر انسان نمی گردد. این تمرین هاشامل **تنفس عمیق، استراحت کامل، تجسم** و استفاده از هر کدام از تمرین های ذکر شده به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه در روز می تواند بروز درد را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهد. این تمرین ها هم چنین می توانند باعث **کاهش فشارخون و افزایش قدرت مقابله بدن با بیماری ها** و **تنظیم ضربان قلب** گردد. از آنجایی که فشار روانی همیشه همراه با آرتریت می باشد و کمتر بیماری است که از فشار روانی شکایت نداشته باشد، استفاده از تمرین های آرام سازی در کاهش فشار روانی بسیار موثر بوده و حتی افسردگی حاصل از درد و ناتوانی فیزیکی را کاهش می دهد.

### تنفس عمیق

تمرکز حواس برتنفس سرآغاز تکنیک های آرام سازی محسوب می گردد. با توجه دقیق بر تنفس، حواس شما از دیگر مسائل دور گردیده و برای مدتی به شما زنگ تفریح می دهد. برای این کار باید تنفس عمیق انجام دهید و ه بجای چندتنفس کوچک، یک نفس عمیق و طولانی بکشید. تنفس عمیق باعث توقف آثار نامناسب فشار روانی می گردد.

### آرام سازی تدریجی

این تکنیک می تواند عضلات سفت شده را نرم تر کرده و نتیجتاً درد در مفاصل گرفتار را کاهش دهد. برای شل کردن عضلات ابتدا باید سفتی آن را حساس کنید. پس نخست باید عضله مورد نظر را تا حد



ممکن سفت کرده و سپس ناگهان آن را شل کنید. این تمرین را می توانید از عضلات صورت آغاز کرده و بعد به طرف پاها ادامه دهید و یا از پا شروع و تا صورت ادامه دهید.

## تجسم فعال

تجسم یک صحنه زیبا مانند ساحل دریا، باغ گل، چمنی که تازه آبیاری شده، می تواند باعث آرامش ذهنی شود.

بدترین شرایط عصبانیت، فشار روانی، افسردگی و درد، به یک نقطه خلوت بروید و با تجسم مثبت به خود زنگ تفریح

بدهید و از نتیجه آن لذت ببرید.

## مراقبه (Meditation)

مراقبه سابقه ای طولانی در چین و هند دارد. در واقع مراقبه درجه بالایی از تمرکز است. تمرکز به مدت 20 دقیقه در روز می تواند اثر مثبت در تمام روز برای فرد داشته باشد.

اگر بتوانید تمرکز را همیشه در یک محل انجام دهید تاثیر مثبت آن را بهتر درک خواهید کرد. در زمان مراقبه از اطرافیان بخواهید که مزاحم شما نشوند و زنگ در و تلفن را برای آن مدت قطع نمایند.

## ورزش های هوازی برای آرتروز

هر فعالیت و ورزشی که در آن از ریه و تنفس استفاده و باعث افزایش ضربان قلب و میزان اکسیژن موجود در خون شود به ورزش های هوازی مشهور بوده و مهم ترین و ساده ترین نوع آن **پیاده روی** است.

## پیاده روی

قدم زدن و پیاده روی از قدیمی ترین ورزش ها محسوب می گردد که در آن وزن انسان نقش بازی می کند و برای بیماری آرتروز مفید است دلیل آن افزایش جریان خون مفاصل و عضلات و در نتیجه بهبود تغذیه مناطق صدمه دیده در دوران یائسگی باعث جلوگیری از پوکی استخوان در خانم D می باشد. پیاده روی همراه با مصرف کلسیم و ویتامین ها نیز می گردد و باعث کاهش دردهای مفصلی می شود.

## شنا و ورزش های آبی

بلد نبودن شنا ممکن است گروهی را از رفتن به استخر باز دارد ولی غوطه ور شدن و شناور شدن در آب یکی از بهترین تمرین های هوازی محسوب می گردد. اگر شنا بلد نیستید مهم نیست چنان چه در داخل آب حرکت کنید باز هم در حال تمرین های هوازی می باشید. وقتی دستهایتان را به لبه استخر نگاه دارید

و پاهای خود را به حرکت درآورید و یادر داخل آب در حالی که ایستاده اید بازوهای خود را به اطراف حرکت دهید از فواید ورزش های هوازی بهره مند می-

گردید. حتی اگر فقط در آب باشید و حرکت نکنید دردها کاهش پیدا می کنند به شرطی که آب سرد نباشد. آب سرد می تواند باعث افزایش درد گردد مگر آنکه فرد شناگر باشد و حرکت کند.

## دوچرخه سواری

فشار حاصل از دوچرخه سواری بر روی مفاصل و عضلات در بهبود آرتروز موثر می باشد و دوچرخه سواری هم یک ورزش هوازی محسوب می گردد. دوچرخه معمول و دوچرخه های ثابت (طبی) به عنوان موجب افزایش ضربان قلب و جذب اکسیژن می شوند. چنان چه هوا مناسب نباشد دوچرخه های ثابت را می توان در منزل استفاده کرد.

## آموزش به سالمند

وقتی صبح از خواب بیدار می شوید، تا جائیکه می توانید راست بایستید، دستهایتان را به طرف سقف بلند کرده و بالا ببرید و تا ۵ بشمارید و سپس انگشتهایتان را بالا و پایین ببرید و چندین بار تکرار کنید بعد از آن، سه دم عمیق انجام دهید، سینه و شکم را از هوا پر کنید و تا سه شماره نگه دارید، و بعد بازدم انجام دهید. هم چنان که هوا را بیرون می دهید. شکم را به سمت داخل فشار دهید.

وقتی حمام می کنید، می توانید با شستن دست ها از نوک انگشت ها و به طرف شانه ها، جریان خون را افزایش دهید. پاهایتان را از قسمت انتها به طرف رانها بشوئید.

وقتی کاری انجام می دهید که نیاز به نگاه کردن در حین انجام کار نیست، سرتان را از طرفی به طرفی دیگر، عقب و جلو به اطراف دایره وار حرکت دهید، گردنتان را نیز اتساع داده و بکشید.

وقتی برای استراحت نشستید، پاها و رانهایتان را به طرف خارج و مستقیم بکشید. سپس انگشتان پاهایتان را به سمت بدنتان خم کنید. و بعد انگشتان را به طرف خارج بکشید در این صورت احساس می کنید که عضلات پشت ساق پا و عضلات دیگر کشیده و منقبض می شوند. چندین بار این عمل را تکرار کنید. سپس انگشتان را آزادانه تکان دهید.

وقتی تلویزیون نگاه می کنید، بازوهایتان را به طرفین بکشید و به دستهایتان حرکت دایره وار بدهید، ابتداء جهت عقربه های ساعت و سپس در خلاف جهت آن، سپس به بازوهایتان حرکت دایره وار دهید. از شانه ها حرکت را آغاز کنید. ابتدا در جهت عقربه های ساعت و سپس در خلاف جهت آن، این عمل را چندین بار انجام دهید. سپس پاهایتان را به سمت خارج بکشید و همین اعمال را با ران ها انجام دهید. این کار را چندین بار تکرار کنید.

- زمانی که نشسته اید، چندین بار عضلات سرین خود را منقبض کرده و تا 5 شماره نگه‌دارید و سپس شکمتان را منقبض کرده و تا 5 شماره نگه دارید.
- هر بار که می‌خواهید شیر آب را باز کنید یا ببندید، بایستید و ستون مهره‌ها را راست نگه دارید، شانه‌هایتان را به عقب نگه داشته و یک نفس عمیق بکشید.
- همواره راست بایستید، راست بنشینید. وضعیت بد، نتیجتاً باعث درد می‌شود.
- راه رفتن (پیاده روی) عضلات و استخوان‌ها را نیرومند می‌کند و جریان خود را بهبود می‌بخشد. افراد سالمند باید به راه رفتن تشویق بشوند.

### توصیه های عمومی

- همیشه ورزش‌ها را به آرامی شروع کرده و به تدریج خاتمه دهید.
- هر روز ورزش کنید.
- در طول ورزش، تنفس طبیعی و آرام داشته باشید.
- از تکان‌های سریع، پریدن و پیچ خوردن بی‌نهایت بدن اجتناب کنید.
- هر نوع دردی که در حین ورزش عارض شود، به این معنی است که ورزشی که انجام می‌دهید، نوع صحیح آن نیست.
- گیجی، تنگی نفس، خستگی غیر عادی، تعریق بیش از حد و درد زیاد نیز علائم هشدار دهنده هستند.
- بهتر است در هوای گرم ورزش نکنید. صبح و عصر معمولاً بهترین زمان برای ورزش هستند.
- کفش‌های مخصوص ورزش را که شکل پا را به خود گرفته و لایه حمایت‌کننده دارند، بپوشید.

**تدوین : حوزه معاونت توانبخشی بهزیستی استان کرمان - سال ۹۹**

**(برگرفته از کتاب مولفین: علی صحرايي خوش گردش و معصومه نظري، انتشارات جهاد دانشگاهي علوم پزشکی تهران)**