

فعالیت بدنی در سالمندان

راهنمای اداره کلاس:

تعداد جلسات: یک جلسه

مدت دوره: ۳۰ دقیقه

تعداد فراگیران: حداقل ۴ نفر (خانواده و مراقبین سالمند هم جزء فراگیران محسوب می شوند)

چیدمان کلاس: نیم دایره

منابع آموزش: کتاب فعالیت بدنی در سالمندان

اجرای جلسه آموزشی: ابتدا ضمن احترام و خیر مقدم، آموزش به شیوه پرسش و پاسخ و مشارکتی برگزار شود.

در پایان جلسه آموزشی مبحث فعالیت بدنی در سالمندان فراگیران قادر باشند:

۱. اهمیت فعالیت بدنی در سلامت سالمندان را توضیح دهند.
۲. انواع تاثیرات فعالیت بدنی بر سلامت در سالمندی را بیان کنند.
۳. سه مورد از فواید جسمی / روانی / اجتماعی فعالیت بدنی در سالمندان را نام ببرند.
۴. سه مورد از نکات در مورد شروع پیاده روی در سالمندان را توضیح دهند.
۵. سه مورد از ویژگی های انتخاب کفش مناسب فعالیت بدنی را بیان کنند.
۶. نمونه برنامه تمرین های تنفسی را انجام دهند
۷. نکاتی که در فعالیت بدنی در سالمندان می بایست مورد توجه قرار گیرد را بیان کنند

فعالیت بدنی چیست و فعالیت بدنی چه تأثیراتی بر سلامت سالمندان دارد؟

به هرگونه حرکت بدن که توسط ماهیچه ها تولید می شود و در مقایسه با حالت استراحت، با مصرف انرژی بیشتری همراه است، «فعالیت بدنی» گفته می شود. فعالیت بدنی می تواند به صورت حرکات منظم و برنامه ریزی شده (مانند پیاده روی، انواع نرمش ها و ورزش ها) و یا به شکل فعالیت های روزمره زندگی (مانند انجام کارهای خانه، بالا و پایین رفتن از پله، شستن حیاط و خودرو و باغبانی) باشد.

با آنکه انجام فعالیت بدنی منظم در سالمندان می تواند با محدودیت ها و مشکلاتی همراه باشد، ولی اثرات سودمند حاصل از آن در افزایش طول عمر، کاهش ابتلا به بیماری ها و عوارض ناشی از آن ها قابل توجه است. این تأثیرات را می توان از جنبه های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی به صورت زیر برشمرد:

الف- فواید جسمی فعالیت بدنی

- ▶ به تأخیر انداختن پدیده پیر شدن و کند کردن تغییرات سالمندی
- ▶ بهبود عملکرد قلب و ریه ها
- ▶ جلوگیری از رسوب چربی در داخل رگ ها و کاهش خطر سکته قلبی و مغزی
- ▶ تنظیم فشارخون بدن و پیشگیری از فشارخون بالا
- ▶ کاهش «چربی های بد خون» LDL و افزایش «چربی خوب» در بدن HDL
- ▶ پیشگیری از ابتلا به دیابت، کنترل بهتر قند خون و کاهش نیاز به انسولین و دارو در بیماران دیابتی
- ▶ افزایش حرکات روده، آسان کردن حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست مزمن
- ▶ کاهش و کنترل وزن بدن و پیشگیری از چاقی
- ▶ تقویت ماهیچه ها و جلوگیری از تحلیل و کاهش حجم توده عضلانی که در صورت نداشتن فعالیت بدنی، با افزایش سن رخ می دهد
- ▶ پیشگیری از ساییدگی و التهاب مفاصل
- ▶ افزایش توده استخوانی در بدن و جلوگیری از پوکی استخوان
- ▶ کاهش خطر زمین خوردن و آسیب های ناشی از آن
- ▶ پیشگیری از افت عملکرد و بهبود محدودیت های عملکردی
- ▶ پیشگیری از بروز سرطان های شایع از جمله سرطان روده بزرگ، پستان، رحم و پروستات

ب- فواید روانی فعالیت بدنی

- ▶ پیشگیری از اضطراب و افسردگی و ایجاد نوعی احساس آرامش در فرد
- ▶ کاهش فشار روانی و افزایش توان مقابله با فشارهای زندگی
- ▶ بهبود روحیه و خلق و خو
- ▶ بهبود وضعیت شناختی و کند کردن کاهش قدرت پردازش مغز و جلوگیری از آلزایمر
- ▶ بهبود اختلال خواب، تسهیل در روند به خواب رفتن و جلوگیری از بیدار شدن های مکرر در خواب.

پ- فواید اجتماعی فعالیت بدنی

- ▶ افزایش استقلال و اعتماد به نفس و کمک به ایفای نقش فعال در جامعه
- ▶ کمک به تشکیل گروه های اجتماعی و گسترش روابط دوستانه
- ▶ گسترش ارتباط بین نسل ها و حذف افکار کلیشه ای منفی درباره سالمندان
- ▶ بهبود توان عملکردی در محیط کار و تفریح

نکاتی برای شروع پیاده روی

- ✓ در ابتدا، مسافت های کوتاه را انتخاب کنید و هر روز یا هر هفته به تدریج و آهسته، این فاصله را افزایش دهید تا خطر آسیب دیدگی را به حداقل برسانید.
- ✓ به صورت راحت و معمولی قدم بردارید. بر روی حفظ وضعیت خوب بدن تمرکز کنید. سر را بالا نگه داشته، شانه هایتان را شل کنید و بازوها را به طور طبیعی در طرفین بدن به حرکت در آورید.
- ✓ هنگام راه رفتن باید کمی سخت تر از معمول حرف بزنید، ولی اگر به سختی صحبت می کنید یا نفس می کشید، شدت فعالیت بیش از حد است. پس باید سرعت خود را کم کنید و یا از راه رفتن روی سطوح شیبدار پرهیز کنید.

انتخاب کفش مناسب برای ورزش

- ✓ بر اساس نوع فعالیتی که قصد انجام آن را دارید، کفش خود را انتخاب کنید. مثلاً برای پیاده روی کفش مخصوص پیاده روی و برای کوه نوردی، کفش مخصوص کوه نوردی استفاده کنید.
- ✓ هر کفشی متناسب با نوع خاصی از پا طراحی شده است. مطمئن شوید کفشی که انتخاب کرده اید، مناسب پای شماست.
- ✓ یک کفش ایده آل علاوه بر راحتی، باید قوس مناسب، آج کافی، دوام، انعطاف پذیری و قدرت گرفتن ضربه را داشته باشد.
- ✓ به طور کلی، به دلیل شیوع مشکلات تعادلی در دوره سالمندی، از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنید. برای امتحان کردن کفش، حتماً جوراب به پا داشته باشید.
- ✓ در انتهای روز یعنی زمانی که پا در حداکثر اندازه خود است، کفش را امتحان کنید .
- ✓ اگر یک پای شما بزرگ تر از پای دیگر است، کفش با اندازه بزرگ تر بخرید. در هنگام پوشیدن کفش، سعی کنید از جوراب های نخی استفاده کنید، زیرا هنگام عرق کردن پا، جوراب های پشمی یا با الیاف مصنوعی، رطوبت را در خود نگه داشته ،می تواند باعث ایجاد ساییدگی، زخم یا تاول در پاها شود .
- ✓ کفی کفش باید صاف، بدون لغزندگی، در قسمت جلوی پا پهن تر، با ضخامت پاشنه ای مناسب، فضای کافی برای انگشتان و دارای یک بخش راحت برای قوس کف پا باشد.
- ✓ کفش های فرسوده را در اولین فرصت تعویض کنید .
- ✓ مشکلات مفاصل و اعصاب پا در دوره سالمندی می توانند نحوه راه رفتن و قدم برداشتن شما را تغییر دهند .کند شدن سرعت و اختلالات راه رفتن و لنگیدن، ممکن است فشار روی نواحی مختلف پا را افزایش دهد و باعث آسیب دیدگی شود. از پوشیدن کفش های پاشنه بلند و یا دارای کفی های قوس دار خودداری کنید، زیرا ممکن است تعادل شما را به هم بزنند. اگر در پاها آسیب دیدگی دارید و یا مبتلا به بیماری دیابت هستید، برای مراقبت مناسب از پاهای خود با پزشک مشورت کنید .

✓ توصیه می شود برای ارزیابی اولیه، تجویز نسخه ورزشی مناسب، معاینه دقیق پا و تجویز کفش مناسب، به ویژه در سالمندان مبتلا به بیماری دیابت، به متخصصان پزشکی ورزشی مراجعه شود.

نمونه برنامه تمرین های تنفسی

- برای اجرای تمرین های تنفسی در مکانی آرام روی صندلی بنشینید و سعی کنید به آرامی نفس بکشید. سپس به آرامی نفس خود را بیرون دهید.
- برای اجرای بهتر، دو دست خود را به آرامی روی شکم خود قرار داده، به این توجه داشته باشید که چگونه با انجام عمل دم، بالا آمده و با انجام عمل بازدم، پایین می رود.
- ذهن خود را متمرکز به عمق تنفس و تعداد تنفس کنید.



نکاتی که در فعالیت بدنی در سالمندان می بایست مورد توجه قرار گیرد

➤ با وجود اثرات مثبت فعالیت بدنی در سالمندان، انجام برخی فعالیت ها ممکن است محدودیت ها و خطراتی داشته باشد. این خطرات با وضعیت جسمی فرد، وجود بیماری یا ناتوانی زمینه ای و نیز خطرات ذاتی فعالیت بدنی ارتباط دارد. ویژگی های دوره سالمندی مانند: کاهش بینایی یا شنوایی، افت توان جسمی، کندی تصمیم گیری و عوارض ناشی از مصرف داروها ممکن است باعث بروز آسیب و یا تشدید مشکلات موجود، حین یا بعد از فعالیت بدنی شود.

➤ در سالمندان مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب، انجام فعالیت بدنی غیراصولی و بدون نظر پزشک می تواند منجر به سکته قلبی شود.

➤ سالمندانی که خارج از خانه به فعالیت بدنی شدید می پردازند (مانند دویدن و ورزش صبحگاهی در پارکها) ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند، از این رو لازم است برای کاهش خطرات ناشی از فعالیت بدنی، سالمندان قبل از شروع و یا افزایش سطح فعالیت بدنی حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

✓ توصیه می شود سالمندان نیز مانند سایر گروه های سنی برای تقویت ماهیچه ها، فعالیت های بدنی مقاومتی با شدت متوسط را دست کم دو بار در هفته و ترجیحاً با درگیر کردن تمامی گروه های اصلی ماهیچه ای انجام دهند.

✓ سالمندانی که خطر افتادن و زمین خوردن دارند، لازم است در صورت امکان، برای حفظ و بهبود تعادل خود فعالیت بدنی انجام دهند.

✓ مقدار تلاش سالمندان برای انجام فعالیت بدنی، براساس سطح آمادگی جسمانی آن ها تعیین می شود.

- ✓ سالمندان دارای بیماری زمینه ای، باید از تأثیر بیماری زمینه ای خود بر توانایی عملکردی و ایمنی فعالیتشان آشنایی کافی داشته باشند تا از بروز مشکلات جدی تر در آن ها جلوگیری شود.
- ✓ سالمند باید یک محیط ایمن برای فعالیت بدنی خود انتخاب کند. محیط های با سطوح لغزنده یا دارای روشنایی کم، می تواند برای وی خطرناک باشد.
- ✓ اگر در حفظ تعادل مشکل دارید، از یک وسیله حمایتی مانند نرده، گیره یا صندلی در کنار خود استفاده کنید.
- ✓ اگر احساس ناخوشی یا آسیب دیدگی دارید، فعالیت بدنی خود را متوقف و به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ فعالیت بدنی و جنب و جوش روزانه خود را همواره حفظ کنید.
- ✓ تحرک بدنی برای شما یک فرصت است تا سالم بمانید، پس به آن به چشم یک «دردسر» نگاه نکنید.
- ✓ سعی کنید فعالیت بدنی خود را همراه یک دوست یا یکی از اعضای خانواده انجام دهید.
- ✓ در صورت تأیید پزشک، از فعالیت های بدنی با شدت بالا و منظم برای بهبود ظرفیت قلبی - ریوی و آمادگی جسمانی خود استفاده کنید.
- ✓ توصیه می شود همه سالمندان، تا حد ممکن از بی تحرکی اجتناب کنند. داشتن تحرک بدنی کم بهتر از بی تحرکی است و هر چه افراد از نظر بدنی فعال تر باشند، منافع سلامت در آنان بیشتر است.

انواع فعالیت بدنی

فعالیت بدنی روزمره: بخشی از زندگی معمول و روزمره سالمندان، با هدف کاهش زمان بی تحرکی است و به آن ها کمک می کند تا علاوه بر ایجاد تحرک، استقلال خود را نیز در زندگی حفظ کنند؛ انجام کارهای خانه، بالا و پایین رفتن از پله، شستن حیاط و خودرو، باغبانی، گشت و گذار و خرید کردن از این نوع فعالیت بدنی محسوب می شود.

فعالیت های شغلی: منظور، فعالیت های انجام شده در خارج و داخل از منزل به عنوان بخشی از کار است. این قبیل فعالیت ها در صورتیکه با تحرک بدنی همراه باشند، می توانند به پیشگیری از بیماری های مزمن و تقویت سلامت جسمی کمک کنند.

فعالیت های تفریحی: این فعالیت ها با هدف تفریح و سرگرمی انجام می شوند و در حفظ استقلال اجتماعی و جسمی سالمندان نقش مؤثری دارند؛ پیاده روی، تفریح در پارک، استخر و پارک های آبی، از این دسته سالمندی سالم و فعال راهنمای بهبود شیوه زندگی در سالمندان فعالیت هاست.

جا به جاشدن فعال : با هدف حمل و نقل از یک مکان به مکان دیگر انجام می شود؛ پیاده روی تا محل کار پیاده روی یا دوچرخه سواری تا مراکز خرید، نمونه هایی از این نوع فعالیت بدنی هستند.

فعالیت بدنی ساختارمند: فعالیت هایی هستند که از طرف یک باشگاه، نهاد و یا سازمان طراحی و اجرا می شوند این نوع فعالیت ها می توانند در خارج کردن سالمندان از منزل و ترغیب ایشان به انجام فعالیت های اجتماعی مؤثر باشند. فعالیت در قالب گروه های ورزش صبحگاهی در پارک ها، شرکت در دوره های تخصصی ورزشی سالمندان، کلاسهای یوگا و تای چی، باشگاه های آمادگی جسمانی، تمرینهای ایروبیکی در باشگاه ها و هرگونه فعالیت ساختاریافته زیر نظر مربی و با یک برنامه مشخص، در این دسته از فعالیت های بدنی قرار می گیرند.

فعالیت بدنی تحت نظارت: بخشی از یک برنامه توان بخشی توسط پزشک متخصص یا یک کاردرمانگر یا فیزیوتراپیست است که به دنبال آسیب یا جراحی و برای بازگرداندن سالمند به شرایط مناسب به مدت طولانی انجام می شود.

نکاتی درباره انتخاب نوع فعالیت بدنی:

- فعالیت هایی را انتخاب کنید که از آن لذت می برید؛ مانند پیاده روی، باغبانی، شنا، دوچرخه سواری، حرکات یوگا و تای چی.
- فعالیتی را انتخاب کنید که متناسب با سبک زندگی شماست.
- اگر از مشکلات آب و هوایی مانند گرما یا سرما رنج می برید، فعالیت در خانه را انتخاب کنید.
- به دوران کودکی خود فکر کنید. مثلاً اگر در کودکی از فعالیت بدنی خاصی مانند دوچرخه سواری لذت می بردید، در صورت امکان همان فعالیت یا مشابه آن را مجدداً انجام دهید.

➤ بودجه و توان مالی خودتان را در نظر داشته باشید؛ برخی فعالیت ها و ورزش ها هزینه بر هستند.

➤ درباره وضعیت سلامت فعلی و سطح آمادگی جسمانی خودتان واقع بین باشید. اگر در ابتدای کار هستید، انجام فعالیت هایی مانند دویدن، ممکن است خارج از توان شما باشد؛ پس یک جایگزین سبک تر انتخاب کنید.

➤ درباره اهداف مورد نظر خود از فعالیت بدنی فکر کنید و بر اساس آن تصمیم بگیرید. فعالیت های بدنی مختلف، نتایج متفاوتی دارند. فعالیت هایی مانند پیاده روی، دویدن، تمرین با وزنه یا دوچرخه سواری، گزینه های مناسبی برای کنترل وزن هستند؛ زیرا به مصرف انرژی و سوختن کالری کمک می کنند.

تعیین سبک انجام فعالیت بدنی:

✓ **تنهایی ورزش کردن:** اگر انگیزه درونی برای فعالیت بدنی دارید، این شیوه گزینه مناسبی برای شماست؛ به ویژه اگر برنامه روزانه شلوغی دارید که مانع از برنامه ریزی منظم برای فعالیت روزانه می شود.

✓ **تمرین با دوست:** اگر این کار را با شخص دیگری انجام دهید، احتمالاً به آن متعهد خواهید ماند. علت مشخص است: نمی خواهیم به دوستانم ضدحال بزنیم!

✓ **فعالیت بدنی گروهی:** فعالیت های بدنی سازمان یافته گروهی باعث می شوند تا ارتباطات و تعاملات اجتماعی شما گسترش یابد. این نوع فعالیت های بدنی می توانند از نظر روانی بر شما تأثیر بگذارند و شما را به انجام بیشتر فعالیت بدنی ترغیب کنند.

✓ **ترکیبی:** برخی دوست دارند دو یا سه مورد را با هم ترکیب کنند. مثلاً ممکن است دو یا سه روز از هفته تنها ورزش کنند و در بقیه روزها با دوستان باشند. این روش، گزینه منعطف تری را برای سالمند فراهم می کند.

نکاتی برای فعالیت بدنی در هوای گرم و سرد

➤ قبل از هر کاری اخبار هواشناسی را چک کنید؛ اگر هوا بسیار گرم، مرطوب، طوفانی و یا سرد است، بهتر است در خانه بمانید و اگر برایتان مقدور است، از برنامه های ورزشی که از تلویزیون پخش می شود (در صورت تناسب با سن) و یا ویدیوهای ضبط شده استفاده کنید.

➤ مصرف زیاد مایعات را طی ورزش در محیط گرم در دستور کار خود قرار دهید. آب معمولی و آبمیوه طبیعی گزینه های خوبی هستند. ترجیحاً از مصرف بیش از حد نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه پرهیز کنید.

➤ لباس های با رنگ روشن، راحت و حتی الامکان تهیه شده از الیاف طبیعی بپوشید.

➤ در هوای گرم، چند لباس را لایه به لایه بپوشید تا هر وقت احساس گرما کردید، بتوانید آن ها را به ترتیب در آورید.

➤ علائم گرمزدگی (از قبیل ضعف و بی حالی، سردرد، سیاهی رفتن چشم ها) و سرمازدگی (مانند احساس سرما، لرز و تغییر رنگ اندامهای انتهایی) را بشناسید تا بتوانید در صورت ابتلا به آن، فوراً کمک بخواهید.

➤ مراقب مسیرهای برفی و یخ زده باشید.

➤ در هوای سرد، ابتدا ماهیچه های خود را گرم کنید. بدین شکل که قبل از بیرون رفتن از خانه، برای گرم شدن اولیه، راه رفتن سبک و یا تکان دادن دست ها و بازوها را امتحان کنید.

- در هوای سرد از لباس مناسب استفاده کنید. می توانید چند لایه لباس گشاد بپوشید تا هوای گرم بین آنها به دام بیفتد. لباس تنگ نپوشید؛ چون می تواند جریان خون را مختل کند و باعث اتلاف دمای بدن شود.
- در هوای برفی یا بارانی از کت یا ژاکت ضد آب، کلاه، شال و دستکش استفاده کنید.

تنفس مناسب حین فعالیت بدنی

- تنفس صحیح، باعث می شود که فرد راحت تر، ایمن تر و برای دوره های طولانی تری فعالیت بدنی خود را ادامه دهد. این کار از بروز مشکلاتی مانند فتق، افزایش ناگهانی فشارخون و کمردرد جلوگیری می کند و باعث افزایش ظرفیت ریه ها نیز می شود. در ضمن، تمرین های تنفسی مناسب می تواند تمرکز ذهنی را افزایش دهد و به سالمندان کمک می کند تا بر روی کاری که انجام می دهند، تمرکز بیشتری داشته باشند و در نتیجه، خطر آسیب دیدن در آن ها کم شود.
- بهترین تنفس در هنگام فعالیت بدنی، استفاده از ماهیچه های قسمت پایینی قفسه سینه است که «دیافراگم» نام دارد. در زمان استراحت، عمده فرآیند تنفس به کمک وزن قفسه سینه و با حداقل درگیری دیافراگم انجام می شود. اهمیت استفاده از عضله دیافراگم در طی تنفس، این است که باعث می شود نفوس های فرد عمیق و کامل تر شود و در نتیجه، ریه ها از هوا و اکسیژن مورد نیاز پر شود.
- برای این که بدانید آیا تنفس دیافراگمی دارید یا نه، دستان خود را روی دنده های پایینی قرار دهید. هنگام دم باید دنده های شما بالا بروند و از یکدیگر باز شوند؛ در هنگام بازدم نیز باید احساس کنید که دنده های شما در حال پایین آمدن و نزدیک شدن به هم هستند.

ملاحظات ایمنی و توصیه ها:

- از فعالیتهای که منجر به بروز درد و یا تشدید آن می شوند اجتناب کنید.
- در صورت داشتن ناراحتی شدید با انجام فعالیت بدنی، از سرعت و شدت و مدت فعالیت کاسته شود.
- سالمندان با فشار خون بالا، از حبس کردن نفوس در هنگام فعالیت پرهیزند.
- اگر مدت ها از نظر جسمی غیرفعال بودید، شروع فعالیت سبک و متناسب با شرایط فرد و به صورت تدریجی افزایش یابد.
- لباس و کفش مناسب پیاده روی استفاده شود.
- دریافت مایعات بیشتر از حد معمول، حتی بدون احساس تشنگی
- پرهیز از انجام فعالیت بدنی در ساعات گرم روز
- گرم کردن بدن قبل از انجام فعالیت و در پایان هم سرد کردن بدن
- پرهیز از انجام فعالیت بدنی با شکم خالی و همچنین رعایت فاصله زمانی برای شروع فعالیت، دوساعت بعد از صرف غذا
- پرهیز از انجام فعالیت در زمان بیماری و ناخوشی
- همراه داشتن کارت شناسایی و تلفن همراه
- اطلاع رسانی به خانواده در خصوص اینکه کجا میروید و چه زمانی بر می گردید
- بهتر است از هدفون و هندزفری استفاده نشود (بمنظور آگاهی از محیط اطراف)
- بهتر است پیاده روی در ساعات روشن روز و در مکانهای روشن و به همراه دیگران باشد.

➤ سالمندان با بیماری زمینه ای بهتراست قبل از شروع فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنند و همچنین در خصوص تاثیر و تداخل داروهای مصرفی (مثلا بعضی داروها باعث کندی حرکت و کاهش تعادل می شوند و احتمال زمین خوردن را افزایش می دهند).

➤ **ملاحظات در حین و بعد از فعالیت بدنی:**

- بروز علائم و نشانه های زیر در سالمندان قبل و یا حین انجام فعالیت بدنی، مهم و لازم است ارزیابی های پزشکی برای سالمند انجام شود تا درباره چگونگی و امکان ادامه انجام فعالیت بدنی تصمیم گیری شود:
- هر نوع علامت و نشانه ای که به تازگی در سالمند رخ دهد و قبلاً با پزشک در میان گذاشته نشده باشد
- سرگیجه و سیاهی رفتن چشم ها
- تنگی نفس
- درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه
- احساس تپش و ضربان نامعمول در قلب
- افزایش یا کاهش وزن ناگهانی و نامعمول
- زخم های پا که به آسانی بهبود نمی یابند
- ورم مفاصل

➤ **مدیریت درد، قبل، حین و بعد از فعالیت بدنی:**

- درد علاوه بر تأثیرات بدنی آشکار، مستقیماً بر کیفیت زندگی فرد تأثیر می گذارد و رفتارهای پیش بینی شده را در افرادی که قادر به مدیریت درد نیستند، ایجاد می کند.
- درد می تواند احساس عزت نفس و خودارزشمندی افراد را کاهش دهد و در صورت عدم درمان و مدیریت صحیح، منجر به افسردگی و عدم تحرک شود.

➤ **در زیر به برخی راهکارها برای مقابله با مدیریت درد اشاره شده است:**

- در صورت تجربه هر نوع درد، بلافاصله فعالیت بدنی متوقف شود؛ به ویژه اگر درد در یک مفصل یا عضله خاص به وجود آمده باشد.
- بلید برای تعیین علت درد، عوامل مؤثر بر آن و تغییرات احتمالی در فعالیت بدنی با پزشک مشورت شود.
- اگر دارای مشکلات مزمن مانند التهاب مفصل یا درد هستند، یا دچار درد حاد متعاقب آسیبی مثلاً زمین خوردن شده اید، برای جلوگیری از تشدید درد، باید حتماً پیش از شروع فعالیت ورزشی از پزشک مشورت بگیرید.
- اگر فرد مسن به اختلالات مزمنی مانند آرتروز مبتلا باشد، حرکات ورزشی با بهبود دامنه حرکت و قدرت عضلانی درد وی را تا حدودی تسکین می دهد، اما باید برای انتخاب بهترین تمرین با پزشک یا متخصص ورزش مشورت نماید.
- اگر فردی درد شدیدی دارد، بلید تمرین را قطع کند و به یک متخصص مراجعه نماید. اگر با انجام حرکت، درد بیشتر و در حین استراحت درد کاهش پیدا می کند، باید تکنیک صحیح حرکت، تعداد و شدت حرکت را بررسی کرد.

نمونه هایی از باورها و دیدگاه های غلط درباره فعالیت بدنی در سالمندان

✓ **باور غلط ۱:** چون سالمند هستم، فعالیت بدنی فایده ای برای من ندارد:

✓ یکی از شایع ترین ذهنیت ها درباره فعالیت بدنی این است که افراد تصور می کنند فعالیت بدنی برای آن ها مناسب نیست، ولی بد نیست بدانید که فعالیت بدنی برای همه افراد، با هر وضعیت جسمانی مناسب است. مثلاً بیماری را تصور کنید که در بستر خوابیده و توانایی بلند شدن از تخت را هم ندارد. اگر به حالت خوابیده فعالیت بدنی انجام دهد، هم از ناتوانی بیشتر جلوگیری می کند و هم می تواند توانایی خود را افزایش دهد. یا فردی که به ناچار از صندلی چرخ دار (ویلچر) استفاده می کند اگر فعالیت بدنی داشته باشد، خیلی بهتر می تواند کارهای خود را انجام دهد. تحقیقات نشان داده که فعالیت بدنی منظم، باعث جلوگیری و کاهش خطرات بیماری هایی مانند زوال عقل، بیماری های قلبی، دیابت، سرطان روده، فشارخون بالا، چاقی و حتی بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی می شود.

✓ **باور غلط ۲:** سالمندان نباید فعالیت بدنی انجام دهند. آن ها باید با استراحت نیروی بدنی خود را ذخیره کنند:

✓ بی تحرکی و عدم انجام فعالیت بدنی باعث ضعیف شدن بیش تر عضلات بدن و به دنبال آن، کاهش تولید انرژی برای انجام کارهای روزمره می شود. واقعیت این است که نیرو توسط ماهیچه ها تولید می شود و اگر از ماهیچه ها استفاده نکنیم، ضعیف تر می شوند. پژوهش ها نشان می دهند که یک زندگی کم تحرک برای بزرگسالان بالای پنجاه سال پذیرفتنی نیست. فعالیت نکردن اغلب باعث می شود افراد مسن، توانایی انجام کارهای خود را به مرور از دست بدهند و برای انجام کارهای روزمره به دیگران وابسته شوند؛ هم چنین منجر به بیماری و استفاده از داروها می شود.

✓ **باور غلط ۳:** فعالیت بدنی باعث می شود تعادل را از دست بدهم و به زمین بیفتم

✓ عدم تعادل در دوره سالمندی یک مشکل حرکتی شایع است؛ فعالیت بدنی توانایی حفظ تعادل را در سالمندان افزایش می دهد، اما نیاز است در هنگام فعالیت بدنی ملاحظات داشته باشند تا تمرین را ایمن تر کنند (در ادامه راهکارهای آن ارائه می شود). در واقع فعالیت بدنی، احتمال زمین خوردن و خطرات ناشی از آن را کاهش می دهد.

✓ **باور غلط ۴:** از سن من گذشته و الان دیگر برای فعالیت بدنی دیر است

✓ هیچ گاه برای ورزش دیر نیست و شما در هر سن و وضعیت توانایی بدنی که باشید، می توانید در برنامه فعالیت بدنی شرکت کنید. اگر قبلاً هم زندگی بی تحرک داشتید، یا زمان کمی را به فعالیت بدنی اختصاص داده اید، می توانید ابتدا با راه رفتن و فعالیت های بدنی نشسته روی صندلی و فعالیت های بدنی درازکشیده شروع کنید و به تدریج، فعالیت خود را بیشتر کنید. هیچ الزامی برای انجام فعالیت های بدنی سنگین و پیچیده و بیشتر از توانایی بدنی وجود ندارد.

✓ **باور غلط ۵:** من دچار درد مفاصل، بیماری زمینه ای (مانند دیابت، بیماری قلبی و.....) و ناتوانی هستم و

✓ نمی توانم فعالیت داشته باشم.

✓ فعالیت بدنی منظم در دوره سالمندی بیشتر از هر زمان دیگری برای سلامت جسم و ذهن شما لازم است. با انجام حرکاتی ساده که متناسب با شرایط شما باشد، می توانید از مزایای فراوان فعالیت بدنی بهره ببرید. یکی از راهکارهای مناسب برای کاهش درد در مفاصل، انجام فعالیت های بدنی مناسب است، ولی لازم است قبل از شروع برنامه با یک پزشک، متخصص طب ورزش و متخصص تمرین درمانی مشورت کنید.

در مراحل اولیه معمولاً تمرین های بسیار سبک و در حالت نشسته یا دراز کشیده و با کم ترین فشار بر مفصل آسیب دیده است. هم چنین فعالیت بدنی، به کنترل بهتر بسیاری از بیماری ها (مانند دیابت، فشارخون بالا،

بیماری پارکینسون و...) کمک می کند . بدیهی است قبل از شروع برنامه فعالیت بدنی در چنین شرایطی، باید
با پزشک مشورت شود.