



ورزش، کلید تندرستی

نکاتی برای انتخاب فعالیت فیزیکی مناسب بیماران و کسانی که می‌خواهند از بیماری پیشگیری کنند



دورویکرد در باره ورزش و بیماری

هنگامی که از ورزش مناسب برای بیماران مختلف صحبت می‌کنیم دو رویکرد کلی داریم؛ رویکرد اول وقتی است که هدفمان پیشگیری از بیماری به کمک افزایش تحرک بدنی است. یعنی ورزش مناسب برای افرادی که سالم هستند و باید فعالیت فیزیکی داشته باشند تا دچار بیماری‌ها نشوند. رویکرد دوم وقتی است که افراد به دلیل کاهش فعالیت بدنی روزمره، دچار بیماری‌های مرتبط با کم تحرکی شده‌اند. به این بیماری‌ها بیماری‌های غیرواگیردار یا غیرمزمین گفته می‌شود. بیماری‌هایی مانند چاقی، بیماری‌های مفصل، مشکلات اسکلتی عضلانی، ناهنجاری‌های بدنی، بیماری‌های قلب و عروق، بیماری‌های سیستم گوارشی، اغلب این بیماری‌های را می‌توان با رساندن فعالیت بدنی به حد مطلوب به بهبودی نزدیک کرد. هرچند فرد به طور کامل به وضعیت بدنی قبل از بیماری برنمی‌گردد، ولی ورزش می‌تواند شدت بیماری را کم کند و مقداری هم سیستم را به حالت بهبود برگرداند.

حد مطلوب فعالیت فیزیکی برای افراد سالم

اولین هدف در اینجا افزایش فعالیت‌های روزمره و رساندن آن به حد مطلوب است. اما این مقدار مطلوب چقدر است؟ برای سنین زیر نوجوانی حدود ۱۲ تا ۱۳ هزار گام، برای سنین جوانی و میان سالی حدود ۱۰ هزار گام، برای سنین بالاتر ۷ تا ۸ هزار گام در روز. اگر به این حد مطلوب برسیم یک فرد فعال خواهیم بود و می‌توانیم از بیماری‌ها پیشگیری کنیم.

فرد فعال چه کسی است؟

فرد فعال کسی است که در روز ۵۰ کیلو کالری از طریق فعالیت جسمانی می‌سوزاند ولی بیشتر ما این کار را انجام نمی‌دهیم. اغلب یک متابولیسم پایه حد اقلی بابت فعالیت‌های روزانه داریم. در این حالت به فرد توصیه می‌شود که در یک باشگاه ثبت نام کند. در پارک بدود یاد و چرخه سواری کند. اما معمولاً افراد این کارها را انجام نمی‌دهند. اگر هم انجام دهند آن را ادامه نمی‌دهند. علت آن است که فعالیت‌های پایه روزمره شان کم است.



ورزش مناسب برای افراد سالم

در فردی که سالم است و دچار بیماری نشده است می‌توان فعالیت‌های فیزیکی روزمره او را افزایش داد و بخشی از فعالیت‌های روزمره را به حالت دستی برگرداند. برای مثال کارهایی که توسط ماشین و ابزارهای الکترونیکی انجام می‌شوند را کاهش داد یا اگر می‌خواهد به خرید برود بخشی از مسافت را پیاده طی کند. هدف این است که به حالت طبیعی که انسان باید از مفاصل و اندام‌های خود به مقدار کافی و مورد نیاز استفاده کند تا تحلیل نرود و دچار ضعف جسمانی نشوند. برگردد.



ورزش مناسب برای بیماران

در افرادی که دچار بیماری شده‌اند، فعالیت‌های ورزشی باید به گونه‌ای باشد که به حالت اول خود برگردند. اما در اینجا نمی‌گوییم که شخص فعالیت بدنی روزمره خود را به حالت دستی برگرداند، بلکه باید فعالیت‌های ورزشی تخصصی را زیر نظر متخصص مربوط انجام دهد. یعنی اگر بیمار قلب و عروق است یا اضافه وزن دارد یا دچار ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی شده است، نقص در سیستم سوخت و ساز دارد، سرطان دارد یا هر بیماری دیگری، این شخص برنامه ورزشی تخصصی ویژه خودش را باید تحت نظر متخصص طب ورزشی و متخصص بیماری خودش انجام دهد. در این حالت برنامه ورزشی می‌تواند برایش مفید واقع شود و به فرایند درمان بیماری‌اش کمک کند. در اینجا برنامه ورزشی عامل اصلی درمان نیست بلکه عامل کمک کننده است.

بنابراین برای کسانی که دچار بیماری شده‌اند نمی‌توانیم برنامه مشترک عمومی بدهیم. دستورالعمل‌های کلی وجود دارد ولی این دستورالعمل‌ها باید به صورت تخصصی برای هر فرد خاص براساس ویژگی‌های خودش تعریف شوند.



چقدر فعالیت بدنی برای بیماران ضروری است؟

توصیه عمومی ورزشی برای بیماران طبق آنچه در منابع علمی بین المللی آمده انجام فعالیت‌های ورزشی باشد تا بالا به مدت ۷۵ دقیقه در هفته است. که معادل تقریباً روزی ۱۱ دقیقه، یا ۲۰ تا ۲۵ دقیقه روزمره، شدت بالا یعنی در مدت فعالیت ضربان قلب به حدود ۱۳۰ تا ۱۵۰ ضربه در دقیقه برسد. این عدد تقریباً برای همه سنین وزن و مرد است. اگر فرد نمی‌تواند این شدت را به مدت ۲۰ یا ۱۵ دقیقه تحمل کند، می‌توان زمان را افزایش داد و شدت را کم کرد. یعنی ۱۵۰ دقیقه در هفته (روزانه ۲۰ دقیقه، سه روز در هفته ۵۰ دقیقه، چهار روز در هفته ۳۵ دقیقه) باشد شدت ضربان قلب حدود ۱۱۰ تا ۱۳۰ ضربه در دقیقه. اگر پیاده روی معمولی را کمی بایک درجه سرعت بیشتر انجام دهیم، می‌توانیم به این عدد برسیم. معمولاً توصیه پزشکان چهار روز در هفته است.



بیماری‌های قلبی و عروقی

تمرینات هوازی متوسط مانند پیاده روی سریع، دوچرخه سواری و شنا، نقش مؤثری در بهبود کارکرد قلب و عروق دارند. این فعالیت‌ها با کاهش فشار خون، کنترل وزن و بهبود سطح کلسترول، سلامتی قلبی عروقی را تقویت می‌کنند. شروع تمرین باید به صورت تدریجی باشد و با تأیید پزشک انجام گیرد.



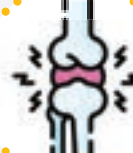
دیسک کمر و گردن

برای بیماران مبتلا به مشکلات دیسک، تمرینات کششی آرام و یوگا توصیه می‌شود. این نوع تمرین‌ها باعث کاهش فشار و استرس بر روی دیسک و مهره‌ها شده و وضعیت آن‌ها را بهبود می‌بخشد. تمرینات باید زیر نظر کارشناس صورت گیرد تا از آسیب‌های بیشتر جلوگیری شود.



آرتروز و روماتیسم

در این گروه از بیماران، تمرینات سبک مانند پیاده روی کوتاه، شنا و تمرینات کششی ملایم، مؤثر هستند. این تمرین‌ها باعث کاهش سفتی مفاصل، تقویت عضلات اطراف و کاهش درد می‌شوند. این دسته باید از ورزش‌های تماسی و با شدت بالا اجتناب کنند و تمرینات را با نظارت فیزیوتراپ انجام دهند.



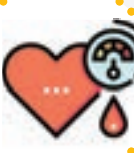
دیابت

ورزش‌هایی مانند پیاده روی سریع، یوگا و تمرینات کششی، در بیماران دیابتی به کاهش قند خون و افزایش حساسیت بافت‌ها نسبت به انسولین کمک می‌کنند. انجام تمرینات منظم به کنترل بهتر قند خون، کاهش وزن و جلوگیری از عوارض بلندمدت دیابت کمک می‌کند. شدت و مدت تمرین باید متناسب با وضعیت فرد تنظیم شود.



فشار خون بالا

برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا، ورزش‌های ایروبیک سبک تا متوسط مانند پیاده روی سریع، شنا و دوچرخه سواری آرام توصیه می‌شود. این نوع فعالیت‌ها باعث افزایش کارایی سیستم قلبی عروقی و کاهش فشار خون می‌شوند. مدت انجام ورزش بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، چندین بار در هفته، مناسب است. لازم است از ورزش‌های سنگین و پرفشار خودداری شود.



نکات مهم

- پیش از شروع هر نوع برنامه ورزشی، حتماً باید با پزشک یا متخصص طب ورزشی مشورت کنید.
- تمرینات باید بر اساس وضعیت هر فرد انتخاب و تنظیم شود تا از بروز عوارض ناخواسته جلوگیری شود.
- فعالیت بدنی منظم و مناسب، نقش حیاتی در حفظ سلامتی و بهبود کیفیت زندگی دارد.
- در صورت داشتن هرگونه سؤال یا نیاز به راهنمایی، با متخصصان و کارشناسان طب ورزشی مشورت کنید.

دوره نقاهت

در مراحل اولیه نقاهت پس از بیماری، تمرینات سبک مانند تنفس عمیق، پیاده روی کوتاه و تمرینات کششی ملایم باید انجام شود. این نوع فعالیت‌ها به فرایند ترمیم و بازسازی بدن کمک می‌کنند و باید با نظارت پزشکی صورت گیرند.



سالمندان

برای سالمندان، تمرینات ملایم و منظمی چون پیاده روی و تمرینات تعادلی توصیه می‌شود. این فعالیت‌ها موجب تقویت عضلات، استحکام استخوان‌ها و پیشگیری از سقوط می‌گردند. برنامه ریزی مناسب و نظارت پزشکی در اجرای این تمرین‌ها ضروری است.



دوره بارداری و پس از زایمان

در دوران بارداری و پس از زایمان، تمرینات سبک مانند پیاده روی، تمرینات تنفسی و یوگا برای حفظ سلامتی عمومی، کاهش استرس و تقویت عضلات مفید هستند. انجام این تمرین‌ها باید با مشورت پزشک و در حد توان فرد باشد. تا از بروز مشکلات جلوگیری شود.



سکته مغزی

در دوره پس از سکته مغزی، تمرینات تنفسی، پیاده روی‌های آرام و تمرینات کششی سبک اهمیت دارند. هدف اصلی، تقویت عضلات، بهبود تعادل و جلوگیری از عود مجدد سکته است. انجام این تمرینات باید تحت نظر تیم تخصصی و به صورت برنامه ریزی شده باشد.

