



# ورزش در افراد سالمند Exercise in healthy people

Exercise in healthy people

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

برنامه های تعادل ، مانند ایستادن مکرر روی یک پا ، می تواند ثبات را بهبود بخشد و خطر سقوط را کاهش دهد. بیماران مسن و بدون تحرک باید تشویق شوند تا قبل از شروع تمرینات هوازی ، توانایی عملکردی خود را با تمرینات قدرتی و متعادل بهبود بخشند.

## ◀ ترویج فعالیت بدنی ▶

موفق ترین انطباق با تمرینات طولانی مدت به احتمال زیاد با شناسایی و غلبه بر موانع فعالیت ، تعیین اهداف خاص، به کارگیری حمایت همسر و خانواده و دادن انرژی مثبت حاصل می شود.

## ◀ غلبه بر موانع ورزش ▶

نیمی از افراد مسن، ناراحتی یا ناتوانی عضلانی-اسکلتی را دلیل عدم ورزش می دانند. اغلب توصیه می شود طیف وسیعی از تمرینات ورزشی را که بیماران می توانند در هر روز با سطح انرژی یا عملکرد خود مطابقت دهند، تجویز کنند. عادت بهترین پیش بینی کننده ی عدم فعالیت در همه گروه های سنی است .

برخی از افراد مسن ممکن است در نقش وابستگی باشند و با افزایش فعالیت احساس خطر کنند. ایجاد فعالیت های قبلی می تواند به غلبه بر تأثیر غالب عادت بر سطوح فعالیت کمک کند.

تمرینات باید ساده باشند ؛ هر مهارت جدیدی نیاز به دستورالعمل های خاص و تکرار دارد.

درک شخصیت بیمار نیز مفید است. برون گرا یا درون گرا بودن بیماران تأثیر بسزایی بر انطباق آنها با کلاس ورزش گروهی در مقابل برنامه خانگی خواهد داشت.

سالمندان به احتمال زیاد فعالیتهایی را انجام می دهند که برای آنها لذت بخش است.



## ◀ تمرین قدرتی ▶

پس از ۵۰ سالگی در هر دهه، ۱۵ درصد قدرت عضلانی کاهش می یابد و پس از سن ۷۰ در هر دهه ۳۰ درصد، که اساساً نتیجه ی آن، از دست دادن توده عضلانی است و در زنان مسن یک درجه بیشتر تر از مردان رخ می دهد. تمرینات مقاومتی می تواند ۲۵ تا ۱۰۰ درصد یا بیشتر ، افزایش قدرت را در افراد مسن از طریق هیپرتروفی عضلانی ایجاد کند.

تمرینات قدرتی همچنین تعادل نیتروژن را بهبود می بخشد و می تواند ، همراه با تغذیه مناسب ، از تحلیل عضلات در افراد مسن سالمند جلوگیری کند.

## ◀ تمرین استرس ورزش ▶

آزمایش استرس ورزش را برای همه افراد مسن کم تحرک یا با حداقل فعالیت توصیه می کند که قصد دارند با شدت زیاد ورزش را شروع کنند .

## ◀ نسخه تمرین ورزشی ▶

نسخه ورزشی شامل سه جزء است: تمرین هوازی ، تمرین قدرتی و تعادل و انعطاف پذیری افراد مسن کم تحرک یا با تحرک نامنظم، باید تمرینات مقاومتی را در ابتدا به آرامی شروع کرده و به تدریج شدت تمرین خود را افزایش دهند.







## Exercise in healthy people



▶ **ترویج و تجویز ورزش برای سالمندان**  
 فعالیت بدنی منظم با کاهش مرگ و میر و عوارض ناشی از افزایش سن در افراد مسن همراه است موارد منع و پرهیز چندانی برای ورزش وجود ندارد و تقریباً همه افراد مسن می توانند از فعالیت بدنی اضافی بهره مند شوند.  
 ایجاد انگیزه در بیماران برای شروع ورزش با تمرکز بر اهداف فردی، نگرانی ها و موانع ورزش، به بهترین نحو انجام می شود.

### ◀ **فواید ورزش** ▶

- ◀ پارامترهای فیزیولوژیکی قلبی عروقی را بهبود می بخشد
- ◀ فشار خون را بهبود می بخشد
- ◀ مشخصات چربی را بهبود می بخشد
- ◀ میزان بروز دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد
- ◀ کنترل قند خون را بهبود می بخشد
- ◀ کاهش تراکم استخوان در زنان یائسه را کاهش می دهد
- ◀ خطر سقوط را کاهش می دهد
- ◀ درد را کاهش می دهد
- ◀ سلامت اعصاب و روان
- ◀ کیفیت خواب را بهبود می بخشد
- ◀ عملکرد شناختی را بهبود می بخشد
- ◀ میزان افسردگی را کاهش می دهد
- ◀ حافظه کوتاه مدت را بهبود می بخشد
- ◀ کاهش احتمالی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، سینه، پروستات، راست روده
- ◀ کیفیت زندگی را بهبود می بخشد و خستگی را کاهش می دهد.
- ◀ خطر چاقی را کاهش می دهد



Exercise in healthy people

برای افزایش رعایت طولانی مدت، نسخه ورزش باید ساده، سرگرم کننده و بر اساس نیازها، باورها و اهداف بهداشتی فردی بیمار باشد.

به عنوان یک فرد مسن، فعالیت بدنی منظم، یکی از مهمترین کارهایی است که می توانید برای سلامتی خود انجام دهید. فعالیت بدنی می تواند از بسیاری از مشکلات سلامتی که به نظر می رسد با افزایش سن بوجود می آید، جلوگیری می کند. همچنین به تقویت ماهیچه های شما کمک می کند تا بتوانید فعالیت های روزانه خود را بدون وابستگی به دیگران ادامه دهید.

تبدیل فعالیت بدنی به بخشی از زندگی بزرگسالان مسن بیشتر حرکت کنید و کمتر بنشینید