

چه ورزش‌هایی برای سالمندان در بحران کرونا مناسب است؟



در سنین سالمندی عضلات انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهد، در دوران قرنطینه خانگی به دلیل شیوع کرونا به سالمندان توصیه می‌کنیم که حتماً انجام ورزش و تمرین‌های هوازی را در برنامه روزانه خود قرار دهند.

ورزش کردن سالمندان در بحران شیوع کرونا:

با توجه به اینکه از سن ۶۰ و ۶۵ سالگی به بالا عضلات افراد سالمند تحلیل می‌رود و در اثر از دست دادن انعطاف پذیری مفاصل آنها آسیب دیده و منجر به ایجاد زانو درد و کمر درد می‌شود بر این اساس به سالمندان توصیه می‌شود در این ایام انجام ورزش‌های هوازی را در برنامه روزانه خود قرار دهند.

افراد سالمند با ورزش می‌توانند از ضعیف شدن و تحلیل عضلات جلوگیری کنند، با انجام روش‌هایی می‌توان مانع بروز این فرایند شد افراد سالمند حتماً در طول هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش یعنی تقریباً روزانه ۳۰ دقیقه ورزش و پیاده روی در پنج روز از هفته را داشته باشند.

تمرین‌های هوازی و پیاده روی یکی از مهمترین ورزش‌هایی است که سالمندان می‌توانند انجام دهند، دوچرخه سواری نیز در گروه ورزش‌های هوازی قرار می‌گیرد که به سالمندان توصیه می‌کنیم. ورزش‌های قدرتی، تعادلی و انعطاف پذیری هم جزء تمرین‌ها و ورزش‌هایی است که می‌تواند به حفظ آمادگی بدن سالمندان کمک کند.

در گروه ورزش‌های قدرتی: سالمندان می‌توانند از دیوار حدود یک قدم فاصله بگیرند و دست‌ها را به دیوار بگذارند و مانند حالت شنا رفتن روی زمین همان طور که دستشان به دیوار است روی دیوار حرکت شنا را انجام دهند. این حرکت برای این است که افراد سالمند کمتر دچار آسیب شوند و علاوه بر این عضلات آرنج و دست‌های آنها نیز تقویت شود. این حرکت روی دیوار باعث می‌شود تا سالمندان بتوانند قدرت عضلانی خود را حفظ کنند. **تصویر شماره یک**

با توجه به اینکه سالمندان در حفظ تعادل مشکل دارند انجام تمرین و ورزش باعث تقویت حس عمقی عضلات آنها می‌شود. در واقع در مفاصل یکی سری پایانه عصبی وجود دارد که با مغز در ارتباط بوده و اطلاعات مفاصل مختلف را به مغز

می‌رساند و این اطلاعات در معر پردازش می‌شوند. برای نفویت حس عمقی بدن سالمندان می‌توانند تمرین‌های تعادلی را انجام دهند.

در گروه ورزش‌های تعادلی: افراد سالمند می‌توانند در کنار یک صندلی ایستاده و یکی از دست‌ها را روی صندلی برای حفظ تعادل بگذارند و سپس یکی از پاها را بالا آورده و همانطور که پا را بالا می‌آورند در عین حال تعادل بدن را هم حفظ کنند. در حین انجام این حرکت سالمندان می‌توانند به آرامی چشم‌ها را ببندند و انجام این حرکت بین ۱۰ تا ۳۰ بار باعث می‌شود که فشار کمتری روی حس عمقی افراد وارد شود و در نتیجه حس عمقی بدن افراد سالمند تقویت شود. **تصویر شماره دو**

برای اینکه این تمرین سخت‌تر شود می‌توان دست را از صندلی جدا کرد یا اینکه روی پا ورزش‌های تعادلی دیگری را نیز انجام داد. نیاز است که افراد سالمند در انجام ورزش‌های سخت‌تر حتماً با پزشک و فیزیوتراپیست مشورت کنند تا راهنمایی‌های لازم را به آنها ارائه دهند.



تصویر شماره (۲)



تصویر شماره (۱)

فعالیت های مناسب داخل و بیرون منزل

در ابتدا باید باهوش باشید تا ایمن بمانید، علاوه بر این به فعالیت‌های هوازی و فعالیت‌های داخل منزل توجه ویژه داشته باشید با سرعت دلخواهتان به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه دور منزل راه بروید و از پله‌ها بالا و پایین کنید و این کار را دو الی سه بار در روز انجام دهید.

طناب بزنید (اگر مفصل‌تان توانایی انجام این کار را دارا هستند) و همراه با تماشای ویدیوهای آموزش ورزش در منزل، ورزش و از دستگاه‌های هوازی ورزش در منزل برای انجام ورزش‌های قلبی استفاده کنید.

در اطراف منزل تان پیاده روی کنید (از حضور در مکان‌های شلوغ بپرهیزید)، در پارک اطراف منزلتان به فعالیت بدنی بپردازید و گذراندن زمان در طبیعت می‌تواند عملکرد ایمنی شما را بهبود بخشد و در زمان بازگشت به منزل دست‌هایتان را به خوبی با آب و صابون بشویید.

دوچرخه سواری بروید، به باغبانی و کوتاه کردن چمن حیاط منزلتان بپردازید و همراه با خانواده با انجام بازی‌های مفرح سعی در انجام فعالیت بدنی کنید.

تمرینات جسمی و تنفسی یوگا، انعطاف پذیری و قدرت عضلانی را افزایش می‌دهد، گردش خون و جذب اکسیژن و عملکرد سیستم هورمونی را بهبود می‌بخشد، علاوه بر این تمرینات یوگا، با افزایش مقاومت عضلات تنفسی در برابر خستگی، کارایی آن را افزایش می‌دهد. یوگا کمک می‌کند بدن متناسب تر، ذهنی آرام تر و روانی متمرکز تر شده و کمک می‌کند با پذیرش و درک شرایطی که در آن قرار دارید رویکردی مثبت به زندگی داشته باشید، برحسب برنامه زمانی تمرین کرده، هرگز بیش از حد خود را کشش ندهید، حرکات را به صورت آهسته انجام دهید و به همان صورت آهسته در حالت مکث قرار بگیرید و به آرامی از حالت مکث خارج شوید.

تهیه کننده: روناک عطاری کارشناس برنامه سالمندان مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه