



ملاحظات ورزشی در سالمندان

دکتر ژاله زندیه، متخصص طب سالمندی،
هیات علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

اهمیت ورزش در سالمندان

- عدم افت توده عضلانی
- حفظ دانسیته استخوانی و جلوگیری از پوکی استخوان
- بهبود تعادل و کاهش سقوط
- افزایش قدرت عضلانی و انعطاف پذیری عضلات
- سلامت قلب و عروق
- بهبود پروفایل لیپید
- بهبود خلق و کاهش افسردگی
- کاهش اضطراب و استرس
- بهبود کیفیت خواب
- کاهش اضطراب و استرس
- کاهش بیماری های مزمن (سرطان، فشار خون..)
- کاهش ناتوانی
- بهبود روحیه
- افزایش مشارکت اجتماعی و تعاملات
- کاهش حس تنهایی
- بهبود شناخت
- افزایش انگیزه

کدام ورزش مناسب سالمند است؟

- عوامل مرتبط زیادی در این زمینه دخیل اند : سن ، وضعیت سلامت، توانایی بدنی، علاقه و ترجیحات (ورزش گروهی...)، امکانات فرد
- خانم ۷۰ ساله با آرتروز شدید مفاصل؟ پیاده روی یا شنا...
- مرد ۶۵ ساله ساکن روستا با وضعیت اقتصادی متوسط ساکن روستا؟ پیاده روی یا دوچرخه سواری یا تنیس
- مرد ۶۰ ساله با احساس تنهایی؟ فوتبال یا پیاده روی

انواع ورزش ها

➤ **هوازی:** ایروبیک -شنا - پیاده روی - دوچرخه سواری - رقص

بهبود سلامت قلب و عروق ، افزایش استقامت، مفید سلامت

➤ **قدرتی:** با وزنه و کش و وزن بدن

بهبود تعادل و قدرت عضلانی- کاهش سقوط

➤ **تعادلی:** تای چی - یوگا پيلاتس

افزایش تعادل و استقامت

ورزش گروهی علاوه بر ورزش یک ارتباط اجتماعی محسوب می شود

ورزش ایمن در سالمندان

➤ ارزیابی اولیه و فرد محور بودن ورزش

اطمینان از سلامت فرد (اسنخوان- قلب و عروق- شناختی – دارویی)

ارزیابی ریسک سقوط

ارزیابی تحمل قلبی عروقی

➤ فرکانس و شدت ورزش و نوع تمرین

شروع ملایم و تدریجی ورزش و روند افزایش شدت ورزش تدریجی و بسته به تحمل فرد

گرم کردن (نرمش)- سرد کردن (حرکات کششی)

اجتناب از ورزش شدید در افراد بی تحرک یا با بیماری مزمن کنترل نشده

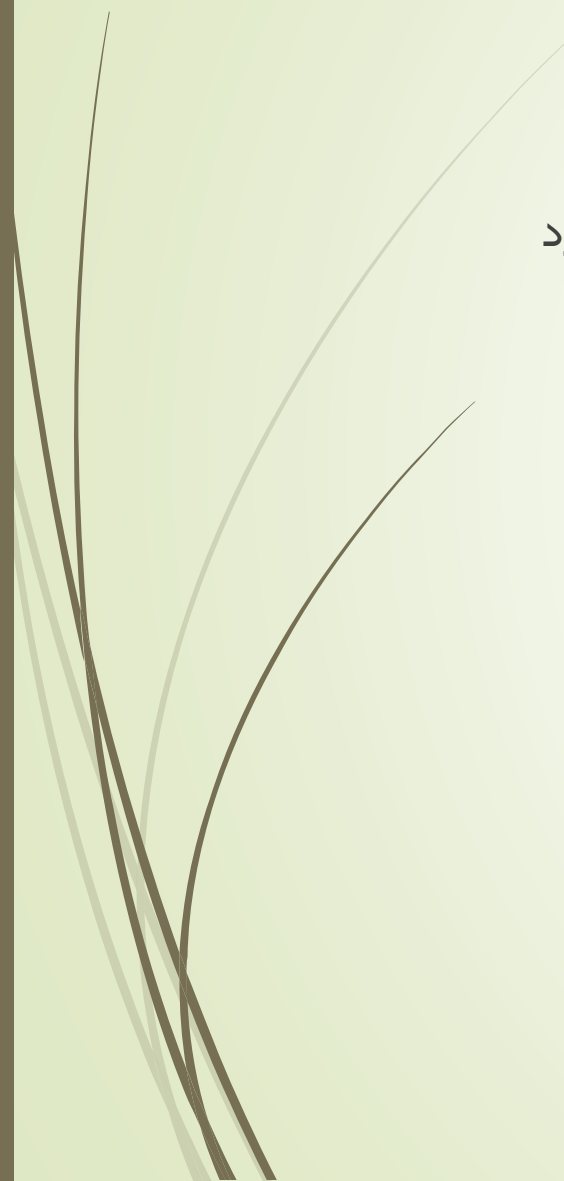
استراحت کافی بین جلسات

دویدن سریع؟ طناب زدن؟ حرکات پرشی تند؟ توصیه نمیشود

➤ نظارت در طول درمان و ورزش

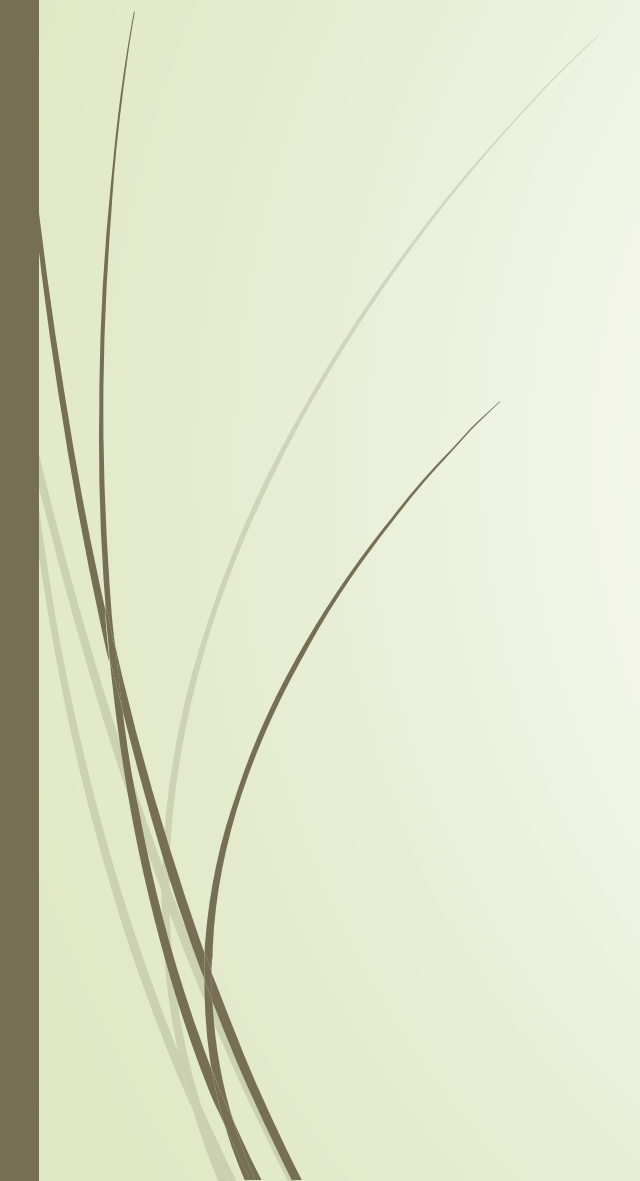
توجه به علائم بدن و قطع ورزش در صورت درد و ناراحتی- سرگیجه- تنگی نفس – درد قفسه سینه- ضعف

پیشگیری از کم آبی و افت قند

- 
- 
- شخصی سازی ورزش بر اساس بیماری های مزمن و سطح عملکرد و شناخت و انگیزه فرد سالمند
 - تعامل با تیم مراقبتی فیزیوتراپ، کاردرمانگر و پزشک برای اصلاح برنامه

چه ارزیابی هایی قبل ورزش لازم است؟

- شرح حال پزشکی (قلب-ریه- دیابت- فشار خون- ارتروز- سقوط-سکته مغزی – اختلال شناختی)
- مرور دارویی (سداتیو ها؟ داروهای فشار خون و قند خون؟)
- علایم حیاتی (فشار خون ؟ اشباع اکسیژن؟)
- ارزیابی بینایی و شنوایی (تعادل و ایمنی)
- وضعیت شناختی
- بررسی عملکرد و استقامت قلب و ریه (تست ورزش ؟ اکو؟ اسپرومتری؟)
- ارزیابی تعادل و تحرک (TUG؟ 6 MIN WALK؟ BERG؟)
- انعطاف پذیری و دامنه حرکت مفصل
- ارزیابی ایمنی منزل و محل ورزش

- 
- 
- بیمار خانم ۷۶ ساله با ارتروز زانوها و فشار خون کنترل شده با شکایت درد هنگام پیاده روی طولانی جهت شروع ورزش به شما مراجعه میکند
 - هدف افزایش تحرک با حداقل درد
 - بهبود سلامت قلب و عروق- پیشگیری از پیشرفت بیماری های همراه
 - ورزش های هوازی ملایم و متوسط رکن اصلی درمان فشارخون ۵ روز در هفته شروع با ۲۰ دقیقه و افزایش تا ۴۵ دقیقه
 - تمرینات مقاومتی به شرط کنترل فشار ۲-۳ بار در هفته ۱۰-۱۵ تکرار در یک یا دو ست
 - بررسی درد و دامنه حرکت زانو
 - چک فشار خون قبل شروع فعالیت
 - توصیه به گرم کردن با حرکات کششی ملایم- اجتناب از ورزش ایزومتریک شدید
 - نوشیدن آب
 - استفاده از کفش طبی
 - محیط صاف
 - استراحت بین ست ها
 - ورزش در ساعات خنک روز صبح و عصر

اقای ۸۰ ساله با سابقه زمین خوردن و افسردگی با شکایت ترس از افتادن و بی انگیزگی برای ورزش به شما مراجعه می کند؟

- هدف افزایش اعتماد به نفس و بهبود خلق
- افزایش کنترل حرکتی و تعادل
- چک علایم حیاتی
- شروع ملایم و اعتماد سازی هدف گذاری با فعالیت های تدریجی
- نظارت فیزیوتراپ یا همراه آموزش دیده
- اطمینان از امنیت محیط (مکان- کمک از فیزیوتراپ/ کاردرمانگر)
- تمرینات مقاومتی و تعادلی (تمرین نشستن -ایستادن به کمک واکر یا کنار صندلی – قدم زدن)
- چک دانسیتومتری استخوان(دریافت کلسیم- ویتامین D
- درمان افسردگی وافزایش انگیزه با تشویق با اهداف کوچک و قابل سنجه
- تشویق با مزایای ورزش استقلال و خلق بهتر
- محیط مثبت و حمایتگر
- وسایل کمک حرکتی
- تمرین های گروهی
- بررسی دارویی

خانم ۷۲ ساله با دیابت نوع ۲ و نوروپاتی و بی حسی پاها و شکایت تعریق و تپش قلب حین پیاده روی

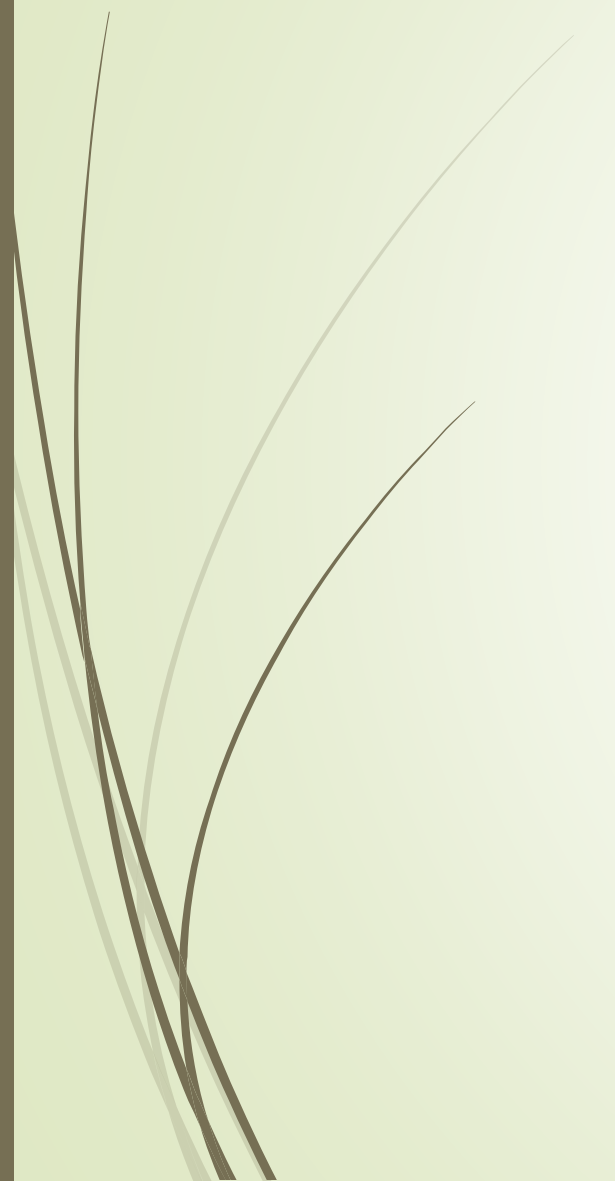
- هدف کنترل قند خون و حفظ تحرک
- ورزش هوازی ملایم ۵ روز در هفته و ۲ بار در هفته ورزش مقاومتی
- کنترل قند خون قبل ورزش
- به همراه داشتن وعده کربوهیدراتی
- مصرف مایعات کافی حین ورزش
- اجتناب از ورزش در دمای خیلی بالا یا پایین
- ترجیح ورزش در ساعات میانی روز
- کفش مناسب و جوراب مناسب برای ورزش
- بررسی پاها از نظر زخم دیابتی و فشاری روزانه
- بهداشت و ارزیابی روزانه پاها

آقای ۷۸ ساله با سابقه نارسایی قلبی (HFpEF) و شکایت خستگی زودرس و تنگی نفس در فعالیت روزمره

- هدف: بهبود ظرفیت عملکردی و کیفیت زندگی
- شروع با ورزش‌های هوازی با شدت کم تا متوسط
- ورزش نشسته یا با فازهای استراحت بین جلسه‌ای
- ترکیب با تمرینات مقاومتی سبک
- کنترل روزانه وزن
- عدم ورزش در صورت افزایش ناگهانی وزن، تنگی نفس یا احساس ضعف شدید
- بررسی علائم حیاتی ($OH?$ Sat $O_2?$) پایش فشار خون و نبض قبل و بعد تمرین
- بررسی سوابق بالینی ($CHF?$ MI?) اریتمی؟
- ارزیابی عملکردی (6 MIN WALK) و افت سطح اکسیژن حین راه رفتن
- نوار قلب
- تست ورزش در شک به ایسکمی قلبی
- اکو کاردیوگرافی بررسی ساختار و عملکرد قلب



اقای ۷۰ ساله با سابقه سخته مغزی و همی پارزی راست و ناپایداری در راه رفتن جهت شروع فیزیوتراپی و کاردرمانی

- هدف پیشگیری از سقوط و بهبود تعادل و بازیابی عملکرد اندام
 - محیط مناسب و امن
 - چک علایم حیاتی
 - ارزیابی شناخت
 - ارزیابی تعادل ایستا و پویا
 - استفاده از وسایل کمکی مناسب
 - تمرینات با شروع تدریجی و انواع ورزش مقاومتی و کشش اندام اسپاستیک
 - تمرینات تنفسی
 - پیشگیری از خستگی بیش از حد
- 



➤ خانم ۸۲ ساله با زمین خوردگی اخیر و سندرم فریلمیتی (ضعف، کندی حرکت، کاهش وزن) با شکایت: ترس از افتادن، ضعف عمومی

➤ هدف: بهبود قدرت عضلانی، تعادل و اعتماد به نفس

➤ تمرین مقاومتی ۲-۳ بار در هفته (نشسته و ایمن)

➤ تمرینات تعادلی مثل ایستادن روی یک پا، قدم زدن خطی، TUG

➤ تمرینات فانکشنال مثل ایستادن از صندلی

➤ ملاحظات و نظارت:

➤ ارزیابی تعادل و قدرت (Chair Stand، TUG)

➤ همراهی مراقب یا فیزیوتراپ در شروع

➤ بررسی ایمنی محیط (فرش، نور، کفش مناسب)

➤ ارزیابی پوکی استخوان

➤ بهبود تغذیه ای (پروتئین - کلسیم - ویتامین دی)