

بنام خدا

ورزش در دوره میانسالی و سالمند

دکتر امیرعلی جعفرنژاد

1403.9.22



## ورزش در سنین میانسالی و سالمندی

ورزش برای حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری‌ها در همه افراد مفید است ولی افراد میانسال و مسن بیشترین نفع را از انجام فعالیت بدنی و ورزش می‌برند. شاید بتوان گفت تنها کاری که می‌توان انجام داد و در عین حال به میزان همان دقیقه‌ها و ساعت‌های انجام آن کار به طول عمر یک انسان اضافه شود، "انجام فعالیت بدنی و ورزش" است. پس انسان‌ها نه تنها با انجام ورزش وقت خود را تلف نمی‌کنند بلکه برای سال‌های باقیمانده عمر هم سلامتی و دور بودن از بیماری‌ها را به دست می‌آورند.

ورزش و فعالیت بدنی نه تنها از نظر قلبی و عروقی مفید است بلکه برای حفظ سلامتی سایر اعضای بدن مانند عضلات و مفاصل، سلامت مغز و ریه‌ها هم مفید است. در کنار این‌ها ورزش برای سلامت روان و دور بودن از استرس‌ها و افسردگی هم بسیار مفید است. با اینحال انجام ورزش و به‌ویژه شروع برنامه ورزشی در افراد مسن با نگرانی‌هایی همراه است. اینکه آیا من درست ورزش می‌کنم؟ آیا میزان و شدت ورزشی که انجام می‌دهم برای سلامتی من مفید است یا اینکه با انجام غیر اصولی برنامه‌های ورزشی من به سلامت خودم لطمه می‌زنم، همواره از نگرانی‌ها و دغدغه‌های همه افراد به‌ویژه افراد مسن است. نکته مهم بعدی و نگرانی افراد سالخورده از این است که آیا ورزش و شروع برنامه‌های ورزشی در سن بالا مفید است یا نه؟!

## انواع ورزش و فعالیت بدنی

افزایش سن با افزایش شیوع برخی از بیماری‌ها همراه است مانند بیماری‌های قلبی و انسداد عروق قلبی، دیابت، فشارخون بالا، افزایش چربی خون، بیماری‌های عضلانی و آرتروز مفاصل بدن به‌ویژه مفصل زانو. این بیماری‌ها از یک طرف می‌توانند مانع انجام ورزش شوند و انجام ورزش و فعالیت بدنی را با محدودیت مواجه کنند و هم اینکه انجام ورزش ممکن است برخی از این بیماری‌ها را تشدید کند و موجب به خطر افتادن سلامتی افراد گردد و اثری عکس هدف و خواسته افراد از ورزش داشته باشد.

برای اینکه بهتر بتوانیم خطرات ورزش را در افراد مختلف متوجه بشویم بهتر است اول نوع فعالیت بدنی و ورزشی که می‌خواهیم انجام دهیم را مشخص نماییم.

از نظر شدت فعالیت بدنی روزانه افراد به گروه‌های مختلف تقسیم می‌شوند:

## زندگی غیر فعال

زندگی "غیر فعال" یا **Sedentary** : اینها افرادی هستند که در اغلب ساعات روز در حالت نشسته یا دراز کشیده قرار دارند و اکثر کارهای خود را در این حالتها انجام می دهند. بیشتر ساعات زندگی روزانه این افراد صرف خیره شدن به صفحه تلویزیون، مانیتور کامپیوتر یا صفحات موبایل و تبلت می شود و این افراد صرفاً برای کارهای ضروری و حیاتی خود چند قدمی راه می روند. البته افرادی که در حالت نشسته یا خوابیده فعالیت بدنی مشخصی مثلاً با دستهای خود انجام می دهند جزو این گروه نخواهند بود. افراد با زندگی فعال هم از نظر راه رفتن و هم از نظر فعالیت بدنی در سطح پایینی قرار دارند و طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی حداکثر شدت فعالیت بدنی آنها کمتر از ۱,۵ METS است که فعالیتی در حد قدم زدن کوتاه با گامهای آهسته است.

امروزه برای مشخص کردن این افراد از اصطلاح مدرن تر "Screen Time" استفاده می‌شود که به معنی زمان‌هایی است که این افراد به صفحات موبایل، تلویزیون و کامپیوتر چشم دوخته‌اند.

این نوع از زندگی بیشترین میزان خطر را برای افراد دارد و داشتن زندگی غیر فعال با بیشترین آمار بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و دیابت همراه است. بعضی از محققین معتقدند که سود حاصل از ورزش، شاید به دلیل خود انجام ورزش نباشد بلکه به دلیل "حذف زندگی غیر فعال" است.

## زندگی فعال یا با **Active Life**

شاید بتوان گفت بهترین تغییری که در شیوه زندگی یا **LifeStyle** می‌توان ایجاد کرد، تبدیل شرایط غیر فعال به زندگی همراه با فعالیت بدنی روزانه است. این کار زیاد سخت نیست و فقط کافی است که در طول ساعات روز خود را از حالت نشسته و خوابیده خارج کنیم. برای این کار می‌توانیم پیاده‌روی کنیم، برای یک یا دو طبقه پله از آسانسور استفاده نکنیم، برای خریدهای کوچک با پای پیاده به سوپر مارکت یا نانوايي برويم و در کارهای منزل شامل تمیز کردن، شستن، استفاده از جاروبرقی یا جابجایی وسایل کوچک منزل، مشارکت کنیم .



این نوع از سبک زندگی خطر بسیاری از بیماری‌های شایع قلبی، فشار خون و دیابت را از ما دور می‌کند و به تنهایی می‌تواند به طول زندگی با کیفیت ما بینجامد .  
طبیعتاً افراد در هر سن و در هر شرایطی که باشند، می‌توانند این کارها را انجام دهند و داشتن زندگی فعال در حدی که گفته شد نه موجب تشدید بیماری‌های قلبی می‌شود و نه اینکه داشتن بیماری‌های قلبی و عروقی می‌توانند مانع انجام فعالیت‌های روزانه شوند. برای داشتن زندگی فعال احتیاجی به بررسی از نظر وجود یا عدم وجود بیماری‌های قلبی نیست و در هر سنی انجام آن توصیه می‌شود و این حداقل کاری است که هر فردی می‌تواند برای سلامتی خود انجام دهد.



## انجام ورزش یا Exercise

زمانی که ما یک دسته از فعالیت‌های بدنی را، بیشتر از فعالیت‌های روزانه و به هدف حفظ سلامتی انجام دهیم به این حالت **Exercise** گفته می‌شود. اولین مرحله از انجام ورزش این است که ما به صورت مداوم یک سری از فعالیت‌های بدنی را خارج از برنامه زندگی روزانه و با شدت بیشتری نسبت به آنها، به منظور حفظ سلامتی خود انجام دهیم. معروف‌ترین و شناخته شده‌ترین این فعالیت‌ها، انجام پیاده‌روی با قدم‌های تند یا دویدن آهسته است ولی انواع دیگری از این نوع فعالیت‌ها هم قابل انجام هستند مانند دوچرخه سواری، شنای مداوم، بالا رفتن از تپه یا کوه، انجام نرمش‌ها و حرکات بدنی به صورت انفرادی یا گروهی، رقصیدن یا داشتن جنب و جوش درجا. اینها مثال‌هایی از فعالیت‌های اصطلاحاً "دینامیک" یا "هوازی" هستند ولی در کنار اینها فعالیت‌های "استاتیک" یا "بی‌هوازی" هم هستند که می‌توان آنها را انجام داد مانند استفاده از وزنه‌های سبک، دمبل یا انجام فعالیت‌های کششی و مقاومتی.



## فعالیت بدنی در افراد بالغ سالم

مجموعاً ۱۵۰ دقیقه  
حداقل ۵ بار در هفته  
ورزش متوسط

یا

مجموعاً ۷۵ دقیقه  
حداقل ۳ بار در هفته  
ورزش شدید

یا ترکیبی از هر دو  
همراه با

ورزش های استقامتی  
و تقویت عضله  
متوسط تا شدید  
۲ بار در هفته  
جهت سلامتی  
بیشتر سیستم  
قلبی

طبق آخرین توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی و انجمن قلب آمریکا، لازم است تمام افراد هر روز یا حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه در روز یکی از انواع فعالیت‌های ورزشی را انجام دهند که بهتر است از نوع هوازی باشد. انتخاب نوع فعالیت بدنی به خود فرد، امکانات وی، دسترسی به مکان‌های ورزشی و ترجیح شخصی وی بستگی دارد ولی لازم است تعداد ضربان قلب فرد در طول ورزش به ۶۰ تا ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب وی برسد.

حداکثر ضربان قلب هر فرد به صورت ساده شده از کم کردن سن فرد از عدد ۲۲۰ به دست می‌آید. به عنوان مثال برای یک فرد ۶۰ ساله، حداکثر ضربان قلب وی ۱۶۰ بار در دقیقه است که لازم است در طول ورزش ضربان قلب وی در حدود ۹۶ تا ۱۲۸ بار در دقیقه باشد. اگرچه برخی از دستگاه‌ها و تردمیل می‌توانند تعداد ضربان قلب را در حین ورزش نشان دهند یا در مورد برخی از دستگاه‌های موبایل و ساعت‌های هوشمند این امکان وجود دارد ولی معمولاً بعد از یکی دو بار انجام یک نوع از فعالیت بدنی، فرد قادر است میزانی از ورزش که باعث این تعداد از ضربان قلب می‌شود را متوجه بشود و به غیر از چند جلسه اول، در ادامه احتیاج به کنترل ضربان قلب در حین ورزش وجود نخواهد داشت. به عنوان مثال در افرادی که پیاده‌روی را انتخاب کرده‌اند، قدم زدن با گام‌هایی تند تر از معمول یا در یک شیب ملایم یا دویدن نرم با قدم‌های آهسته می‌تواند این میزان از ضربان قلب را ایجاد نماید .

## ورزش حرفه ای Sport

مرحله بعدی انجام فعالیت‌های بدنی انجام ورزش حرفه‌ای در قالب یک رشته ورزشی است مانند فوتبال، والیبال، بسکتبال و از این قبیل. این نوع از ورزش‌ها مستلزم انجام فعالیت بدنی با شدت بیشتر از معمول و برای مدت زمان طولانی‌تری هستند لذا قادرند استرس و فشار بیشتری به سیستم قلبی عروقی بدن وارد کنند. هم چنین در صورت وجود بیماری زمینه‌ای این نوع از ورزش‌ها می‌توانند موجب تشدید آن شوند و خطراتی برای سلامت قلب و بدن ایجاد نمایند.

انجام ورزش حرفه‌ای و شدید شرایط خاص خود را دارد و لازم است تمام افرادی که قصد شروع برنامه ورزشی حرفه‌ای را دارند، توسط تیم‌های درمانی پزشکی بررسی شده و تست‌های خاص قلبی و عروقی در مورد آنها انجام شود.

## توصیه‌هایی برای شروع ورزش

همانطور که اشاره شد شاید مهم‌ترین تغییر لازم در زندگی بسیاری از انسان‌ها تغییر از زندگی "غیر فعال" به شیوه زندگی "فعال و اکتیو" باشد. این تغییر به ظاهر کوچک تأثیر بسیار مهم و غیر قابل انکاری بر سلامت افراد خواهد داشت. برای داشتن زندگی فعال احتیاج به هیچ‌گونه توصیه خاصی نیست و لازم نیست افراد حتی در سنین بالا برای داشتن زندگی فعال به پزشک مراجعه نمایند و یا تست خاصی انجام دهند. تنها توصیه‌ای که می‌توان برای این افراد انجام داد این است که در صورت داشتن بیماری قلبی یا فشار خون و دیابت طبق توصیه‌های پزشک معالج خود رفتار کنند و توصیه‌های درمانی قلبی را رعایت نمایند.

در مورد انجام برنامه ورزشی و Exercise در حد بیشتر از فعالیت‌های معمول روزانه، لازم است به چند نکته توجه کرد. نکته مهمی که وجود دارد نگرانی از بیماری‌های قلبی برای انجام این نوع از ورزش‌ها است به‌ویژه در افراد میانسال و مسن. به عنوان توصیه کلی افرادی که از قبل در دوره جوانی ورزش می‌کرده‌اند، و در حال حاضر هم بیماری قلبی یا فشار خون و دیابت ندارند، نباید هیچ‌گونه نگرانی از انجام ورزش در سنین بالا داشته باشند. ادامه ورزش به میزانی که گفته شد - ۳۰ دقیقه در ۵ روز هفته از ورزش‌های هوازی با شدت متوسط - در سنین بالا نه تنها ضرری نخواهد داشت بلکه به‌شدت هم توصیه می‌شود و می‌تواند از جنبه‌های مختلف فواید زیادی داشته باشد.

اما در افرادی که تا به حال برنامه ورزشی منظمی نداشته‌اند و در حال حاضر تصمیم دارند برنامه ورزشی جدیدی را شروع نمایند، هم چنین در افرادی که دارای بیماری‌های شناخته شده قلبی مانند انسداد عروق قلبی، نارسایی قلبی، فشار خون یا دیابت هستند، قبل از شروع ورزش این نکات مد نظر باشد:

## افراد بی علامت و بدون بیماری قلبی

افرادی میانسال یا سالمندی که می‌خواهند برنامه ورزشی را شروع کنند و سابقه بیماری قلبی، فشار خون بالا یا دیابت ندارند می‌توانند بدون نگرانی خاصی شروع به ورزش کنند. تنها توصیه‌ای که به این افراد می‌توان کرد این است که در چند جلسه اول برنامه ورزشی خود را در زمان‌های ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و با شدت کمتری انجام دهند و در صورت بروز علائم قلبی مانند درد قفسه سینه، سرگیجه، تنگی نفس بیش از حد، تپش قلب زیاد و خستگی مفرط به پزشک مراجعه نمایند. در غیر این صورت ادامه برنامه ورزشی بلا مانع است.

## افراد دیابتی

افراد دیابتی به‌ویژه اگر بیش از ۵ سال از شروع دیابت آنها گذشته باشد، اگر تصمیم به شروع برنامه ورزشی دارند، حتماً باید توسط پزشک قلب ویزیت شده و قبل از شروع برنامه ورزشی "تست ورزش" انجام دهند. تست ورزش کمک می‌کند تا هم بیماری قلبی آنها در صورت وجود تشخیص داده شود و هم شدتی از ورزش که می‌توانند انجام دهند، مشخص گردد. البته لازم است این افراد از نظر تغییرات قند خون در زمان ورزش و تغییراتی که در نوع دارو و تغذیه، همراه با ورزش داشته باشند حتماً توسط پزشک دیابت خود هم تحت نظر باشند.



## افراد با بیماری قلبی

افرادی که به دلیل بیماری شناخته شده قلبی تحت درمان هستند هم باید قبل از شروع برنامه ورزشی توسط پزشک قلب بررسی شده و تست ورزش انجام دهند. در تست ورزش این افراد میزان افزایش ضربان قلب، تغییرات فشار خون، تأثیر داروها بر قلب در زمان ورزش و میزانی از ورزش که می‌تواند علائم قلبی ایجاد نماید مورد توجه قرار می‌گیرد و برنامه ورزشی مخصوص برای هر بیمار توصیه می‌گردد.

لذا بیماران با سابقه سکته قلبی، انسداد عروق قلب، نارسایی قلب و بیماری دریچه‌ای قلب حتماً باید قبل از شروع برنامه ورزشی نظر پزشک معالج خود را جویا شوند.



## افراد با فشار خون بالا

انجام فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند به صورت گذرا موجب افزایش فشار خون شود، اگرچه در طولانی مدت موجب کاهش فشار خون خواهد شد؛ لذا افرادی که فشار خون دارند نفع بیشتری از انجام ورزش منظم خواهند داشت. با این حال لازم است قبل از انجام ورزش فشار خون پایه فرد کنترل شده باشد و ضروری است افرادی که فشار خون بالا دارند ولی درمان نمی‌شوند یا افرادی که علیرغم مصرف دارو، همچنان از فشار خون‌های بالا رنج می‌برند، قبل از شروع برنامه ورزشی از نظر کنترل فشار خون به پزشک مراجعه نمایند.

## مصرف داروهای خاص

افرادی که لازم است به صورت مزمن از داروهای خاصی استفاده نمایند، لازم است قبل از شروع برنامه ورزشی، حتماً از عدم وجود تداخل ورزش با آن دارو یا داروها مطمئن شوند.

## سایر بیماری‌ها

برخی از بیماری‌ها مانند بیماری‌های ریوی، آسم، برونشیت، نارسایی کبد و کلیه، بیماری‌های مفصلی و آرتروز هم می‌توانند مانع انجام ورزش شوند و هم اینکه علائم بیماری افراد با انجام ورزش تشدید شود. لذا توصیه می‌شود افراد با بیماری مزمن حتماً قبل از شروع برنامه ورزشی با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

## بعد از شروع ورزش

علاوه از توصیه‌های قبل از ورزش لازم است افراد بعد از شروع برنامه ورزشی هم به نکات مهمی توجه کنند. یکی از این نکات، مداومت بر انجام ورزش است. بهترین نتایج با برنامه‌های منظم و روزانه ورزشی حاصل می‌شوند. برنامه‌های ورزشی که مکرراً قطع می‌شوند یا به صورت هفتگی و حتی ماهانه انجام می‌شوند، اگرچه باز هم مفید هستند ولی اگر به صورت مستمر، روزانه یا حداقل ۵ بار در هفته انجام شوند، نتایج بهتری خواهند داشت.

نکته دوم اینکه ملاک ورزش انجام فعالیت بدنی در حد ۱۵۰ دقیقه در هفته است که بهتر است در ۵ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای صورت بگیرد. با این حال حتی انجام فعالیت‌های بدنی در دوره‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای هم برای حفظ سلامتی بدن مفید هستند و افراد می‌توانند با کم کردن از زمان دوره‌ها به تعداد آنها اضافه کنند.

نکته سوم که بسیار مهم است توجه به علائم قلبی در زمان ورزش یا بعد از آن است. به‌ویژه در افراد مسن توجه به این نکات مهم بوده و لازم است در صورت پیدایش هر کدام از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

تنگی نفس بیش از معمول

سرگیجه

سردرد

درد قفسه سینه

تپش قلب شدید

سبکی سر و از هوش رفتن

خستگی بیش از حد

## تمرین با کش تراباند در خانه

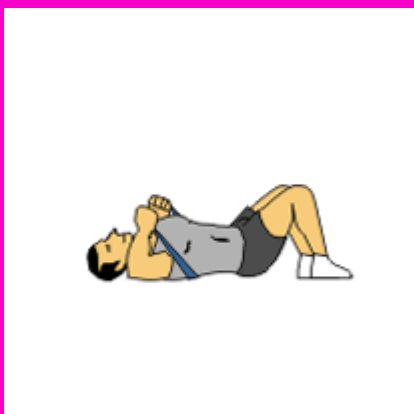
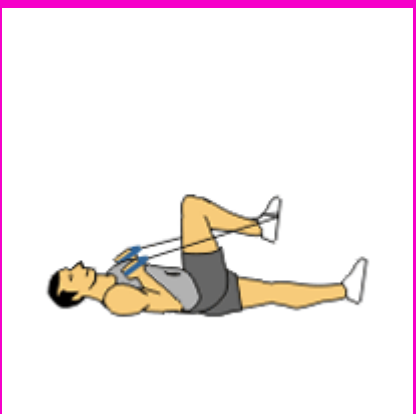
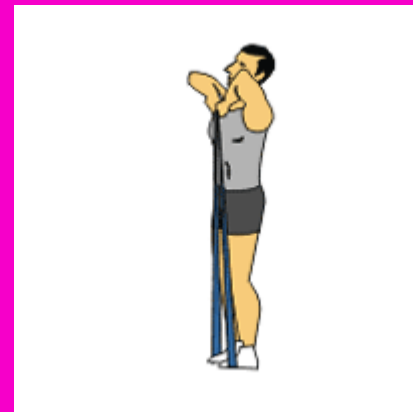
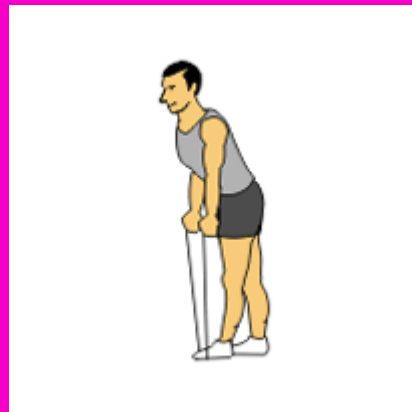
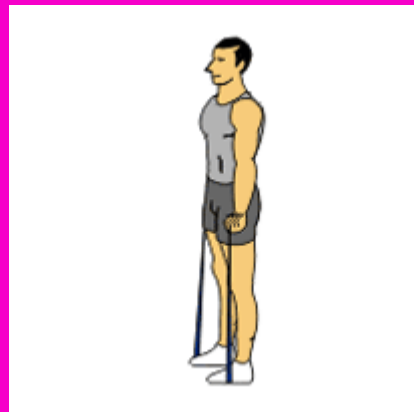
کش تراباند یکی از بهترین و ساده ترین ابزارهای ورزش در خانه است. تراباند یا باندهای مقاومتی، باندهای لاتکس و یا تیوب هایی هستند که برای تمرینات فیزیکی و تمرینات آموزشی قدرتی سبک مورد استفاده قرار می گیرند. این تراباندها معمولاً توسط ورزشکاران استفاده می شوند اما افراد میانسال و سالمندی که به دنبال تمرینات قدرتی سبک هستند نیز از مزایای این تجهیزات بهره مند خواهند شد. بیشتر مردم از تراباند تحت نظر یک فیزیوتراپیست و یا به عنوان یک روش آموزش قدرتی در خانه استفاده می کنند. قبل از انجام تمرینات با تراباند نیاز به حفظ وضعیت صحیح بدن، گرم کردن و انجام حرکات کششی و فراگیری دانش انجام تمرینات مناسب است. زمانیکه یاد گرفتید چگونه از باندهای مقاومتی استفاده کنید و چه تمریناتی را انجام دهید، تراباند می تواند یک ابزار عالی برای درمان و به دست آوردن شکل بهتر بدن باشد.

## تراباند مناسب

باندهای مقاومتی در سطوح مقاومتی مختلف ارائه می شوند. می توانید مقاومت را با توجه به نیاز خود تنظیم کنید. تراباندها بر اساس رنگ آن ها کد گذاری می شوند که از مبتدی تا پیشرفته به ترتیب قهوه ای مایل به زرد، زرد، قرمز، سبز، آبی، سیاه، نقره ای و طلایی خواهند بود. معمولاً توصیه می شود با باندهای نازک تر و یا باندهایی با مقاومت کمتر شروع کنید. همانطور که پیشرفت می کنید و یا آسیب دیدگی شما التیام میابد می توانید تراباندهایی با مقاومت بیشتر انتخاب نمایید.



## تعدادی از حرکات تمرین با تراباد



سپاس از حسن توجه شما