



"ورزش در خانه"

کارگروه آموزش و مشاوره در مدیریت کرونا گروه سلامت باروری

منبع: سازمان بهداشت جهانی WHO

مترجمین: معصومه حسنی، نجمه تقیان، سمیه عطایی، رقیه خدایی، دانشجویان کارشناسی ارشد مامایی
زیر نظر دکتر شیرین شهبازی صیقلده، عضو هیأت علمی گروه مامایی و سلامت باروری دانشگاه علوم
پزشکی تهران

بازآرایی: فاطمه مومن زاده دانشجوی کارشناسی ارشد مامایی

تنظیم نهایی برای انتشار: دکتر مریم نکولعل تک عضو هیأت علمی گروه مامایی و سلامت باروری
دانشگاه علوم پزشکی تهران



در طول خود قرنطینی از نظر جسمی فعال باشید!

منبع: سازمان بهداشت جهانی، سال ۲۰۲۰

این فایل به عنوان راهنما برای افرادی که در خود قرنطینی هستند و هیچ گونه علائم و یا بیماری حاد تنفسی ندارند، در نظر گرفته شده است. در صورت وجود هر گونه بیماری زمینه ای، این راهنما نباید جایگزین توصیه های پزشکی گردد.

از آنجا که موارد جدید کووید ۱۹ در جهان در حال گسترش است، دولت‌ها از افراد سالم می‌خواهند در خانه خود بمانند. در برخی کشورها، مراکز تناسب اندام و سایر مکان‌هایی که افراد در آن فعال هستند، به طور موقت بسته شده‌اند. ماندن در خانه برای مدت زمان طولانی یک چالش مهم برای فعالیت بدنی است. بی‌حرکی و سطح پایین فعالیت بدنی اثرات منفی بر سلامتی و کیفیت زندگی دارد. قرنطینه ممکن است با ایجاد استرس اضافی، سلامت روان شهروندان را به چالش بکشد. در این مدت باید مراقب سلامت خود باشید برای مدیریت استرس خود، فعالیت‌ها و بازیهای محرک فکری را در اولویت قرار دهید، همچنین از فعالیت بدنی و تکنیک‌های آرامش‌بخش استفاده کنید

سازمان بهداشت جهانی، ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد یا ترکیبی از هر دو را در هفته توصیه می‌کند. این توصیه‌ها حتی در خانه و بدون تجهیزات خاص و با فضای محدود قابل دستیابی است. در زیر نکاتی در مورد نحوه فعالیت و کاهش بی‌حرکی در خانه در هنگام خود قرنطینی وجود دارد:



در طول روز فعالیتهای کوتاه انجام دهید. علاوه بر ورزش در طول هفته، در طول روز هم فعالیت های کوتاه بدنی داشته باشید، به عنوان مثال بازی کردن با کودکان، رقصیدن و انجام کارهای خانه مانند نظافت و باغبانی و ...



یک کلاس ورزش آنلاین را دنبال کنید و از مزیت های این نوع ورزش استفاده کنید. بسیاری از این کلاس ها رایگان است. اگر در اجرای این تمرینات هیچ تجربه ای ندارید، مراقب باشید و تمرینات را طبق توان و با توجه به محدودیت های جسمی تان انجام دهید.



راه رفتن، پیاده روی حتی در فضاهای کوچک و یا پیاده روی در محل، می تواند به شما کمک کند تا فعال باشید. اگر مکالمه دارید، به جای نشستن در خانه، حین صحبت کردن بایستید یا قدم بزنید. اگر تصمیم دارید برای پیاده روی یا ورزش به بیرون بروید، حتما حداقل یک متر فاصله از افراد دیگر داشته باشید.



بایستید: پس از هر ۳۰ دقیقه نشستن، از جا برخیزید. با استفاده از یک میز بلند کارهای خود را در حالت ایستاده انجام دهید.



آرام و راحت باشید. نفس عمیق می تواند به شما کمک کند آرام باشید.



تغذیه سالم داشته باشید و از خوردن آب غافل نشوید. نوشیدن آب به جای نوشیدنی های شیرین توصیه می شود. از نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنید. مصرف میوه و سبزیجات را بیشتر و مصرف نمک، شکر و چربی را محدود کنید. غلات کامل را به جای غذاهای تصفیه شده استفاده کنید.

نمونه ای از تمرینات خانگی

در اینجا نمونه هایی از تمرینات خانگی را به شما معرفی می کنیم:

آرنج به زانو



یک زانو را با آرنج مخالف لمس کنید و به طور متناوب با پای مخالف هم این کار را انجام دهید. تناسب حرکت خود را پیدا کنید. سعی کنید این تمرین را برای ۱-۲ دقیقه انجام دهید، ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت و تا ۵ بار تکرار کنید. این تمرین باید ضربان قلب و تنفس شما را افزایش دهد.

تخته



ساعد خود را محکم روی زمین قرار دهید و با آرنج و شانه ها این حالت را نگه دارید. باسن را همسطح سر نگه دارید. به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه (یا بیشتر در صورت امکان) نگه دارید، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه استراحت و تا ۵ بار تکرار کنید. این تمرین شکم، بازوها و پاها را تقویت می کند.

کشش پشت



گوش های خود را با نوک انگشتان لمس کنید و قسمت بالای بدن خود را بلند کنید و پاها را روی زمین نگه دارید. دوباره قسمت بالای بدن را پایین بیاورید. این تمرین را ۱۰-۱۵ بار (یا بیشتر) انجام دهید ، ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید و حداکثر ۵ بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت عضلات کمر شما می شود.

اسکوات



پاهای خود را در راستای باسن قرار دهید و پنجه پا را کمی به سمت بیرون قرار دهید. زانوها را تا آنجا که راحت هستید، خم کنید و پاشنه پا را روی زمین و زانوها نگه دارید (نه جلوی پا). پاهای خود را خم کنید و کشش دهید. این تمرین را ۱۰-۱۵ بار (یا بیشتر) انجام دهید، سپس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت و حداکثر ۵ بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت پاهای و باسن شما می شود.

بالا بردن جانبی زانو



زانوی خود را با آرنج لمس کنید، زانوی خود را به طرف بالا بیاورید، با طرف مخالف هم به طور متناوب این کار انجام دهید. سعی کنید این کار را برای ۱-۲ دقیقه انجام دهید، سپس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت و تا ۵ بار تکرار کنید. این تمرین باید ضربان قلب و تنفس شما را افزایش دهد.

سوپرمین



دستان خود را روی زمین بگذارید و زانوها را در راستای باسن خود قرار دهید، یک بازو را به جلو و پای مخالف را به عقب و طرفین ببرید. این تمرین را ۲۰ تا ۳۰ بار (یا بیشتر) انجام دهید، سپس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت و حداکثر ۵ بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت عضلات شکم، باسن و پشت شما می شود.

پل



پای خود را محکم بر زمین بگذارید به طوریکه زانوها در راستای پاشنه پا قرار گیرند. باسن را به همان اندازه که راحت است بلند کنید و دوباره به آرامی آنها را پایین بیاورید. این تمرین را ۱۰ تا ۱۵ بار (یا بیشتر) انجام دهید، سپس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت و حداکثر ۵ بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت مفصل ران شما می شود.

شیب صندلی



صندلی را نگهدارید و پاهای خود را حدود نیم متر از صندلی دور کنید. بازوهای خود را در حالی که باسن خود را به سمت زمین می آورید خم کنید، سپس بازوها را صاف کنید. این تمرین را ۱۰-۱۵ بار (یا بیشتر) انجام دهید، سپس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت و حداکثر ۵ بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت عضله سه سر می شود.

قفسه سینه



دستان خود را در پشت خود قلاب کنید. بازوها را کشیده و سینه را به جلو بکشید. این حالت را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه (یا بیشتر) نگه دارید. این تمرین برای کشش قفسه سینه و شانه های شما است.

نمایش کودک



زانوها را روی زمین قرار دهید، باسن خود را به روی پاشنه های خود قرار دهید. شکم خود را بر روی ران های خود قرار دهید و به طور فعال بازوهای خود را به جلو بکشید. به طور عادی تنفس کنید. این وضعیت را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه (یا بیشتر) نگه دارید. این تمرین، برای کشش قسمت پشت، شانه ها و طرفین بدن است.

تفکر در حالت نشسته



به راحتی روی زمین بنشینید به طوری که پاهای شما صلیب شده باشد. مطمئن شوید که پشت شما صاف است. چشمان خود را ببندید، بدن خود را شل کنید و به تدریج نفس خود را عمیق تر کنید. روی نفس خود تمرکز کنید، سعی کنید روی هیچ گونه فکر یا نگرانی ای تمرکز نکنید. ۵- ۱۰ دقیقه یا بیشتر در این حالت بمانید تا آرامش خود را بازیابید.

بالا بردن پاها روی دیوار



باسن خود را در فاصله ۵-۱۰ سانتی متری به دیوار قرار دهید و اجازه دهید پاهای شما استراحت کند. چشمان خود را ببندید، بدن خود را شل کنید و به تدریج نفس خود را عمیق تر کنید. روی نفس خود تمرکز کنید، سعی کنید به هیچ چیزی فکر نکنید. تا ۵ دقیقه در این حالت بمانید. این تمرین، در احساس راحتی، آرامش بخشی و دوری از استرس موثر است.

منبع:

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

تقدیم به خانواده های عزیز و محترم ایران در دوره قرنطینه کوید ۱۹

۲۰ فروردین ۱۳۹۹



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

کارگروه آموزش و مشاوره در مدیریت کرونا



covid-19