

عنوان: تمرینات ورزشی جهت حفظ دامنه حرکات مفاصل

سه نکته مهم:

۱- اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در سالمندان

- ✓ افزایش کیفیت زندگی
- ✓ کاهش اثرات سالمندی
- ✓ لذت بردن از زندگی
- ✓ کمک به موثر بودن در کارها
- ✓ کمک به افزایش خلاقیت
- ✓ کمک به کاهش هزینه زندگی
- ✓ بهبود تصور ذهنی از خود
- ✓ ارتقاء سلامتی فرد و خودکفایی

۲- ورزش علاوه بر کنترل و به تاخیر انداختن عوارض سالمندی، از بیماریهای زیر را پیشگیری می کند:

- ✓ قلبی عروقی و تصلب شرایین و سکته قلبی و مغزی
- ✓ فشارخون بالا
- ✓ چاقی و چربی خون بالا
- ✓ دیابت نوع دو
- ✓ پوکی استخوان و شکستگی های زودرس
- ✓ آرتروز مفاصل
- ✓ بیماری های عضلانی-اسکلتی (کمردرد و ناتوانی جسمی)
- ✓ تشکیل سنگ کلیه و کیسه صفرا
- ✓ بیماری روحی روانی

۳- نحوه صحیح مراقبت از مفاصل

- ✓ داشتن وزن مناسب
- ✓ جابجا نکردن اجسام سنگین (موجب آسیب گردن، کمر و زانو می شود)
- ✓ تقویت عضلات از طریق حرکات ورزشی ساده
- ✓ خودداری از نشستن و خوابیدن طولانی مدت در یک وضعیت
- ✓ دراز کردن پاها در صورت نشستن روی زمین
- ✓ استفاده از صندلی مناسب برای نشستن
- ✓ پرهیز از استفاده پله ها تا حد امکان
- ✓ استفاده از توالت فرنگی تا حد امکان
- ✓ انجام صحیح کارهای روزانه

انواع ورزش های ساده و آسان برای دوران سالمندی

❖ ورزش های نشسته

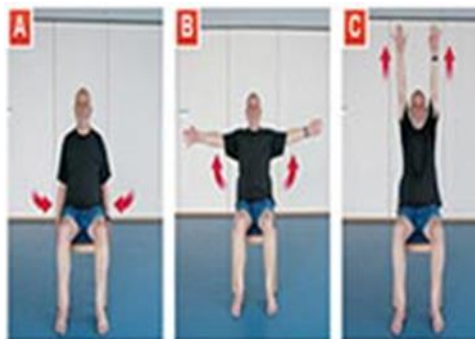
➤ کشش قفسه سینه

روی صندلی نشسته و به جلو نگاه کنید:



- ✓ کف دست ها رو به جلو
- ✓ دستان خود را به طرفین باز کنید
- ✓ به آرامی قفسه سینه را به سمت جلو و بالا حرکت دهید تا در قفسه سینه کشش را احساس کنید (تقریباً ۳ شماره)
- ✓ سپس به آرامی با کف دست رو به پایین به حالت اول برگردانید

➤ کشش بازو ها به بالا:



❖ روی صندلی نشسته و به جلو نگاه کنید:

- ✓ دستانتان را در طرفین خود قرار دهید
- ✓ کف دستان رو به جلو و هر دو دستان را باز کنید سپس تا عرض شانه بالا ببرید سپس بالا کشیده و احساس کشش در شانه داشته باشید

✓ هنگامی که دستانتان را بالا می برید، دم انجام دهید

➤ چرخش فوقانی بدن:

❖ روی صندلی نشسته و به جلو نگاه کنید:



- ✓ دست راست را بر شانه چپ و دست چپ را بر شانه راست بگذارید
- ✓ بدون اینکه پاهای خود را حرکت دهید بچرخید
- ✓ حرکت را ۵ بار به سمت راست و ۵ بار به سمت چپ انجام دهید
- ✓ **توجه:** هر حرکت را به خط وسط برسانید، سپس حرکت بعدی را انجام دهید

➤ چرخش گردن:

❖ روی صندلی نشسته و به جلو نگاه کنید:



- ✓ به آرامی سر خود را به سمت راست بچرخانید و ۵ ثانیه در همان حالت بمانید سپس به حالت اول برگردید
- ✓ دوباره به سمت چپ بچرخانید و ۵ ثانیه در همان حالت بمانید
- ✓ این حرکات را سه بار به هر دو طرف انجام دهید

➤ کشش گردن و شانه



❖ روی صندلی نشسته و به جلو نگاه کنید:

- ✓ با دست راست، شانه چپ را به طرف پایین بکشید و
- در همان حال به آرامی سرتان را به سمت راست کج کنید
- و ۵ ثانیه در همین حالت بمانید
- ✓ سپس با دست چپ شانه راست این تمرین را انجام دهید

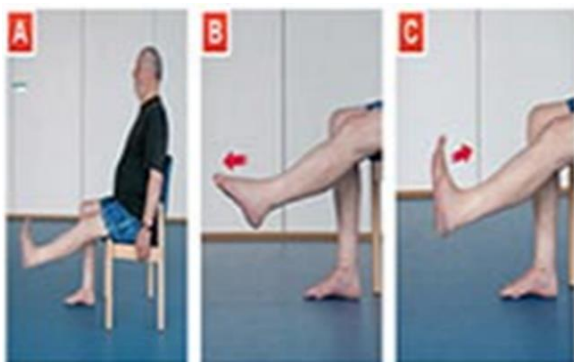
➤ حرکت ران به بالا



❖ روی صندلی نشسته رو به جلو نگاه کنید:

- ✓ با زانوی خمیده، یک پای خود را تا جایی که می توانید بالا
- بیاورید سپس به آرامی پا را روی زمین بگذارید
- ✓ با پای دیگر همین حرکت را انجام دهید
- ✓ ۵ بار با هر کدام از پاها انجام دهید

➤ کشش مچ پا



❖ روی صندلی نشسته و به جلو نگاه کنید:

- ✓ دو طرف صندلی را بگیرید
- ✓ یک پای خود را با زانوی صاف از زمین بلند کنید
- پنجه پا را به پایین و بعد به بالا کشش دهید
- ✓ سپس پای خود را به آرامی زمین بگذارید
- ✓ این کشش را با پای دیگر انجام دهید
- ✓ این حرکت را با هر پا ۵ بار تکرار کنید