

ترس از زمین خوردن در میان افراد مسن که به طور مستقل در جامعه زندگی می کنند بسیار رایج است. علاوه بر این ، افراد مسن که افسرده هستند بیشتر در معرض سقوط هستند. ترس از افتادن و افسردگی نکات مهمی هستند که باید در مراقبت از بیماران مسن مورد توجه قرار گیرند زیرا این عوامل می توانند باعث محدودیت فعالیت، انزوای اجتماعی و کاهش کیفیت زندگی شوند.

تحقیقات نشان داده اند که کمبود ویتامین دی در افراد مسن احتمال ایجاد ضعف عضلانی و به دنبال آن زمین خوردن را بالا می برد. بنابراین استفاده از ویتامین دی، تحت نظر پزشک خود، جهت جلوگیری از زمین خوردن و آسیب های ناشی از سقوط مانند شکستگی توصیه می گردد.

علاوه بر مکمل ویتامین دی، شواهد نشان داده که استفاده از ورزش برای کاهش تعداد دفعات زمین خوردن در افراد مسن بسیار مفید می باشد و همچنین با شرکت دادن افراد مسن در فعالیت ها و ورزش های گروهی، می توان میزان افسردگی را به حداقل رساند.

فعالیت در افراد بالای ۶۵ سال:

- هر روز فعالیت بدنی داشته باشید. هر فعالیتی بهتر از هیچ است. هر چه بیشتر انجام دهید بهتر است، حتی اگر فعالیتی سبک باشد.
- حداقل ۲ روز در هفته فعالیت هایی انجام دهید که قدرت، تعادل و انعطاف پذیری را بهبود بخشد.
- در صورتی که فعال هستید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید، یا ترکیبی از هر دو انجام دهید.
- زمان نشستن یا دراز کشیدن را کاهش دهید و دوره های طولانی عدم حرکت را با انجام برخی فعالیت ها از بین ببرید.
- اگر زمین خورده اید یا نگران زمین خوردن هستید، انجام تمریناتی برای تقویت قدرت، تعادل و انعطاف پذیری به شما کمک می کند، قوی تر شده و اطمینان بیشتری به ایستادن روی پای خود داشته باشید. در صورت نگرانی در مورد ورزش با پزشک و یا فیزیوتراپیست خود صحبت کنید.

چه چیزی به عنوان فعالیت سبک محسوب می شود؟

فعالیت های سبک در واقع هر نوع حرکت کردن به جای نشستن یا دراز کشیدن است که عبارتند از:

- بلند شدن برای تهیه یک فنجان چای
- حرکت در اطراف خانه خود
- راه رفتن با سرعت کم
- تمیز کردن و گردگیری
- جاروبرقی کشیدن
- تخت را مرتب کردن
- ایستادن



چه چیزی فعالیت هوازی متوسط محسوب می شود؟

فعالیت متوسط باعث افزایش ضربان قلب شما می شود و باعث می شود سریعتر نفس بکشید و احساس گرما کنید. یکی از راه های تشخیص اینکه آیا شما در سطح متوسط کار می کنید این است که آیا در حین انجام آن فعالیت هنوز می توانید صحبت کنید یا نه.



نمونه هایی از فعالیت های با شدت متوسط :

- راه رفتن سریع
- راه رفتن در آب
- دوچرخه سواری
- پیاده روی

چه چیزی به عنوان فعالیت شدید تلقی می شود؟

فعالیت شدید باعث می شود که سخت و سریع نفس بکشید. اگر در این سطح کار می کنید، نمی توانید بیش از چند کلمه را بدون مکث برای گفتن بیان کنید.

به طور کلی، ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته می تواند مزایای سلامتی مشابه وقتی که ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط در طول هفته انجام می دهید، به همراه داشته باشد. اگر تلاش خود را افزایش دهید، اکثر فعالیت های با شدت متوسط می توانند شدید شوند.



نمونه هایی از فعالیت های شدید:

- نرم دویدن یا دویدن
- ایروبیک
- سریع شنا کردن
- دوچرخه سواری سریع یا دوچرخه سواری روی تپه ها
- فوتبال
- پیاده روی در سربالایی
- هنرهای رزمی

چه فعالیت هایی باعث تقویت عضلات می شود؟

برای به دست آوردن مزایای سلامتی ناشی از تمرینات قدرتی، باید آنها را تا حدی انجام دهید که قبل از تکرار فعالیت به یک استراحت کوتاه نیاز داشته باشید. راه های زیادی وجود دارد که می توانید ماهیچه های خود را چه در خانه باشید و چه در باشگاه تقویت کنید،



نمونه هایی از فعالیت های تقویت عضلات:

- یوگا
 - پیلاتس
 - بلند کردن وزنه
 - کار با کش های ورزشی
 - انجام تمریناتی که از وزن بدن خود استفاده می کنید، مانند شنای روی زمین
 - باغبانی سنگین مانند حفاری و بیل زدن
- تمرینات تقویت کننده عضلات همیشه یک فعالیت هوازی نیستند، بنابراین شما باید آنها را علاوه بر ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی انجام دهید.
- لازم به ذکر است که قبل از انجام هر یک از فعالیت های بالا مطمئن شوید که نوع و شدت فعالیت، متناسب با سطح آمادگی جسمانی شماست.

منبع: 2019 Exercise therapy in the management of musculoskeletal disorders

تهیه کننده: دکتر نرجس جمالی فیزیوتراپیست

واحد آموزشی سلامت

پاییز ۱۴۰۴