

چگونه در دوران سالمندی، آمادگی بدنی خود را حفظ کنیم؟

ورزش‌های پس از پنجاه



بسیاری از افراد با افزایش سنشان به علت تغییرات شغلی، بیماری‌های مزمن یا صرفاً از دست دادن انگیزه، ورزش روزانه را کنار می‌گذارند و به شیوه زندگی نشسته و بی‌حرکت می‌رسند، اما تصور نکنید که می‌توانید بی‌درنگ به همان برنامه ورزشی سال‌های جوانی تان برگردید. تغییرات جسمی مربوط به سن همیشه آشکار نیستند. با افزایش سن، توده و قدرت عضلانی کاهش می‌یابد و عضلات انعطاف‌پذیری کمتری پیدا می‌کنند و خشک‌تر می‌شوند.

دکتر علی ملائکه

از دست رفتن توده و قدرت عضلانی، بلند کردن یک گالن آب یا چرخاندن در یک پارچ یا بازکردن در ماشین را برای شما سخت‌تر می‌کند. سفت‌تر شدن عضلات و کم شدن انعطاف‌پذیری آنها چرخاندن سر را مشکل می‌کند، در نتیجه ممکن است برای نگاه کردن به اطراف پشت فرمان ماشین هنگام خروج از بزرگراه یا باز کردن در یک قفسه دچار مشکل شوید. تغییرات بینایی، بیماری‌های عصبی و مغزی، درد مفاصل و مشکلات گوش داخلی ممکن است حفظ تعادل را برایتان دشوار کند بنابراین در معرض خطر سقوط قرار بگیرید. التهاب مفاصل دست، زانو و پا ممکن است لباس پوشیدن، حمام رفتن یا راه رفتن را برای شما مشکل کند. در عین حال، دچار شدن به بیماری‌های مزمنی مانند فشار خون بالا و بیماری قلبی - عروقی با افزایش سن شایع‌تر می‌شود و در صورتی که ناگهانی ورزش کردن را با همان شدت و میزان ۲۰ سالگی تان شروع کنید، ممکن است دچار عواقب وخیمی شوید.

افزایش خطرات ورزش در سنین بالا

شروع ناگهانی ورزش در سنین بالا بدون توجه به تغییرات جسمی که از سرگذرانده‌اید، شما را در معرض آسیب قرار می‌دهد.

بلند کردن وزنه‌های بیش از حد سنگین یا رفتن به کلاس ورزشی که در آن تمرینات بیش از حد فشاری را باید انجام داد، معمولاً به پارگی عضلانی یا رگ به رگ شدن مفاصل منجر خواهد شد.

سایر خطراتی که ممکن است با آن روبرو شوید، عبارتند از:

- پارگی‌های کلاهیک چرخنده شانه یا روتاتور کاف: روتاتور کاف شامل مجموعه عضلات و تاندون‌هایی می‌شود که اطراف شانه قرار دارند و امکان چرخش آن را فراهم می‌کنند. التهاب مفصل یا آرتروز شانه در سنین بالا که باعث ایجاد خار شانه شده باشد، می‌تواند باعث آسیب زدن به یک تاندون شود.
- افتادگی ناشی از ناتوانی در حفظ تعادل است و شکستگی استخوان ناشی از آن
- حمله قلبی یا سکته مغزی ناشی از ورزش شدید، به‌خصوص اگر فشارخون بالا یا مشکلات قلبی تشخیص داده نشده باشد. اگر در حال مصرف داروهای مانند داروهای مسدودکننده گیرنده بتا یا بتا بلاکر (مانند پروپرانولول و اتنولول) باشید، ممکن است علائم عارضه قلبی خودشان را نشان ندهند. اگر داروهای بتا بلاکر مصرف می‌کنید و ورزش کردن را دوباره شروع کنید، دیگر نمی‌توانید بر تعداد ضربان قلبتان برای تعیین اینکه شدت ورزش بیش از حد است، تکیه کنید. این در حالی است که اگر هنگام ورزش کردن علائمی در شما بروز کند که بیانگر بروز بیماری قلبی است، باید فوراً ورزش را قطع کنید.

از صندوق عقب ماشین بیرون بیاورید، باید خم شوید تا آنها را بگیرید، آنها را بلند کنید، بچرخید و کیسه‌ها را بالای سر تان ببرد تا آنها را بیرون بگذارید. بنابراین برای حفظ آمادگی برای چنین کاری باید تمرین چرخش تنه طراحی شود. همچنین باید عضلات سه سر و دوسر بازویی، عضلات ذوزنقه‌ای شانه و عضلات بازکننده تیغه شانه را آماده نگه‌دارید و توانایی حفظ تعادل تان را تقویت کنید.

تغییرات جسمی که با افزایش سن در شما رخ می‌دهد، باعث می‌شود برنامه ورزشی‌ای که در سال‌های جوانی داشتید، دیگر برای شما مناسب نباشد

۶۶

آمادگی کارکردی بدن

هنگامی که از ورزش صحبت می‌شود، احتمالاً به فعالیت‌هایی فکر می‌کنید که قلب و ریه‌هایتان را به کار می‌اندازد و به حفظ وزن طبیعی کمک می‌کند، اما در سنین بالا فعالیت بدنی برای حفظ کارکرد بدنی شما در طول روز از حمل سبد خرید گرفته تا بازی کردن با نوه‌هایتان اهمیت دارد. توانایی برای انجام فعالیت‌های معمولی روزانه را اصطلاحاً «آمادگی کارکردی» می‌نامند و امروزه برنامه‌های ورزشی برای حفظ این آمادگی کارکردی در دنیای ورزش بسیار فراگیر شده‌اند.

شما می‌توانید با اجرای این برنامه‌های ورزشی آمادگی کارکردی خودتان را حفظ کنید و افزایش دهید. یک برنامه معمول آمادگی کارکردی شامل ورزش‌هایی است که فعالیت‌های روزانه را شبیه‌سازی می‌کند و در آنها حرکاتی طراحی شده تا به بدن تان کمک کند بهتر بتواند حرکاتی مانند فشردن، کشیدن، بالا رفتن، خم شدن، بلند کردن، رساندن دست، چرخاندن دست، چمباتمه زدن و چرخاندن بدن یا شانه‌ها انجام دهد. این تمرین‌ها عضلات تان را برای فعالیت هماهنگ تربیت می‌کند. برنامه‌های تقویت آمادگی کارکردی سالمندان ممکن است شامل نیم چمباتمه زدن برای تقویت عضلات لگن و ران و شنا رفتن برای تقویت تنه باشد. انجام این حرکات به شما کمک می‌کند به راحتی از روی صندلی یا توالت بلند شوید، از پله‌ها بالا و پایین بروید، به بستر بروید و از آن بیرون بیایید.

یک فعالیت ساده روزانه را در نظر بگیرید: هنگامی که می‌خواهید کیسه‌های خوراوباری را که خریده‌اید

پیش از شروع هر برنامه ورزشی پس از سال‌هایی حرکتی، به‌خصوص اگر بیماری قلبی، عوامل خطر ساز برای بیماری قلبی یا مشکلات قلبی دارید، باید از پزشکتان تایید بگیرید. همچنین از پزشکتان درباره نیاز به اندازه گرفتن مرتب سرعت ضربان قلبتان در طول ورزش سوال کنید. هنگامی که پزشکتان اجازه ورزش کردن را به شما داد، درباره نوع ورزشی که برای شما جذابیت دارد مانند رفتن به کلاس تای چی یا یوگا، انجام ورزش در خانه یا سالن ورزشی یا انجام پیاده‌روی تند روزانه فکر کنید. اگر ورزشی را انتخاب کنید که به آن علاقه‌مند هستید، احتمال بیشتری دارد که به آن ادامه دهید. هنگامی که گزینه‌هایتان را سبک‌وسنگین می‌کنید، به توانایی‌های فعلی تان فکر کنید. اگر می‌خواهید یوگا، دوچرخه‌سواری یا تای چی انجام دهید، نیاز به قدرت و انعطاف‌پذیری کافی دارید. لازم است توانایی انجام حرکات پایه‌ای را داشته باشید، برای مثال بتوانید به آسانی دست‌ها یا پاهایتان را بالا ببرید.

با یک ورزش کم‌شدت برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه شروع کنید. در طول زمان شدت و طول ورزش را افزایش دهید. در مورد زدن وزنه هم همین اصل را رعایت کنید. ابتدا وزنه سبکی را امتحان کنید و بعد آن را به تدریج افزایش دهید.

برای پیشگیری از آسیب‌دیدن، به‌خصوص اگر آمادگی بدنی نداشته باشید، باید عضلات تان را پیش از ورزش گرم کنید. ۵ دقیقه پیاده‌روی تند یا ورزش کردن روی ماشین الیه‌تیکال برای رساندن جریان خون به عضلات آنها را انعطاف‌پذیرتر می‌کند. پس از انجام ورزش هم باید حرکات کششی انجام دهید. این برنامه را ۲ تا ۳ بار در هفته تکرار کنید. اگر آمادگی بدنتان به اندازه سایر افراد نیست و نیاز به تغییر دادن شیوه معمول انجام یک تمرین معین دارید یا اگر مجبور می‌شوید برای استراحت ورزش را قطع کنید، اصلاً خجالت نکشید. اکنون که شما سن و سال بیشتری دارید، باید عاقلانه‌تر هم رفتار کنید، از جمله درباره آمادگی بدنتان.

تمرین‌های آمادگی کارکردی در خانه

شما می‌توانید تمرین‌های آمادگی کارکردی را در روزهای هفته در خانه انجام دهید. اگر در سالن ورزش ماشین پرس پا وجود دارد، می‌توانید در خانه فعالیت مشابهی را با چمباتمه زدن در حالت ایستاده انجام دهید. البته توجه داشته باشید قبل از شروع برنامه ورزشی تان تایید پزشکتان را بگیرید. برای طراحی حرکات در خانه می‌توانید از فیزیوتراپیست‌ها یا مربی‌های شخصی کمک بگیرید.

برنامه آمادگی کارکردی در خانه باید شامل این حرکات باشد:

- حرکات کششی برای بهبود انعطاف‌پذیری بدن مانند رساندن دست‌ها به بالای سر یا چرخاندن تنه به چپ و راست یا کشش دادن عضلات پا (عضلات پشت ساق، عضله چهارسر جلوی ران، عضلات همسترینگ در پشت ران)
- تمرین‌هایی برای تقویت پنجه دست‌ها و پاها که می‌توانید با نوار کششی انجام دهید.
- تمرین‌هایی برای عضلات تنه (شکمی) مانند درازونشست یا شنا رفتن روی زمین
- تمرین‌های تعادلی مانند ایستادن روی یک پا برای ۳۰ ثانیه یا بیشتر (یک میله دستگیره یا شیئی مشابه آن در نزدیکی خود داشته باشید تا در صورتی که احساس سقوط کردید بتوانید به آن تکیه کنید).
- تمرین‌هایی که بسیاری از گروه‌های عضلانی را به کار بیندازد و فعالیت‌های روزانه را شبیه‌سازی کند، مانند حرکت «بنشین و پاشو» و چمباتمه زدن روبروی دیوار. ■



salammat.ir