

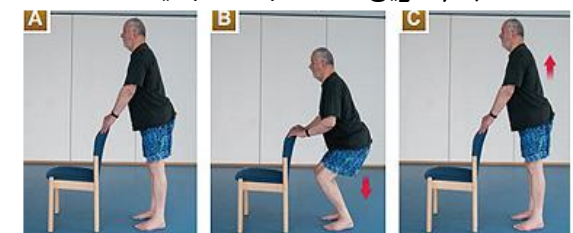
سستی و ضعف عضلانی در سالمندان

کم شدن قدرت و توده عضلانی در افراد سالمند، عارضه ای متعاقب افزایش سن می باشد. راه درمان و پیشگیری از این عارضه، انجام فعالیت ورزشی های هوازی و مقاومتی برای عضلات مهم و مستعد ضعف می باشد. هدف تمرین مناسب جهت افزایش قدرت و جلوگیری از ضعف عضلانی در افراد سالمند

انجام تمرینات هوازی:

هدف از انجام این تمرینات، افزایش قدرت و هماهنگی کل بدن و عملکرد بهتر سیستم های بدن به خصوص سیستم قلبی-تنفسی می باشد. بهترین تمرینات برای این مهم، پیاده روی و ورزش شنا می باشد.

انجام تمرین اسکات (squat) ایستاده:



شکل ۱: برای انجام این تمرین مطابق شکل مانند حالت نشستن بر روی صندلی، مفصل زانو و لگن خود را خم کنید.

حرکت را تا جایی ادامه دهید که نوک زانو از انگشتان پا جلو نزنند.

○ اگر حین انجام تمرین قادر به حفظ تعادل نیستید، مطابق شکل یک صندلی در جلوی خود قرار دهید و در هنگام اجرای تمرین از آن کمک بگیرید.

تقویت عضلات اطراف شانه:



شکل ۲: برای انجام این تمرین در مرحله اول مطابق شکل در حالی که نشسته اید، دستان خود را تا عرض شانه بالا بیاورید (B) برای چند لحظه در این وضعیت بمانید. در مرحله بعد دستان خود را کامل بیاورید (C) دوباره چند لحظه این حالت را حفظ کنید و بعد از آن به آرامی دستان خود را پایین بیاورید.

تقویت عضله خم کننده آرنج:



شکل ۳: برای انجام این تمرین در حالت نشسته و یا ایستاده وزنه ای نیم و یا یک کیلوپی را در دستان خود قرار دهید و مطابق شکل در حالی که کف دستان شما رو به جلو قرار دارد، آرنج خود را تا جایی که وزنه ها به قفسه سینه برسند، خم کنید.

تمرین زنجیره بسته اندام فوقانی (push up):



شکل ۴: برای انجام این تمرین در ابتدا مطابق شکل در حالی که آرنج ها کاملاً صاف هستند، روبرو روی دیوار بایستید و کف دست خود را به دیوار تکیه دهید. در مرحله بعد آرنج ها را خم کنید طوری که صورت به دیوار نزدیک شود. سپس دوباره آرنج های خود را صاف کنید و به موقعیت اولیه خود بازگردید.



فیزیوتراپی در سالمندان

"سستی و ضعف عضلانی"

تهیه و تنظیم: اسماء شمسین میمند
فیزیوتراپیست
با همکاری واحد آموزش پرستاری

شماره پمفلت

داخلی

۷

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۴

نکته:

معمولا افراد سالمند که به دلیل بیماری های همراه و مزمن، مدت زمان زیادی را در تخت خواب می گذرانند و در حال استراحت هستند، عضلات به سرعت دچار ضعف و تحلیل می شوند. ۲۰ روز در تخت خواب بودن و استراحت مطلق، ضعف و تحلیل عضلانی را در پی دارد که به طور طبیعی معادل ضعفی است که طی ۳۰ سال در اثر روند افزایش سن رخ می دهد.

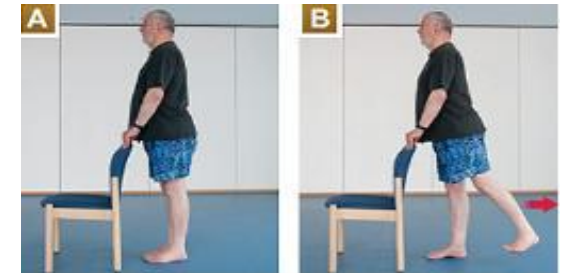
احتیاط ها:

در صورت بروز درد و ناراحتی شدید در هنگام انجام تمرینات، از ادامه آن خودداری و برای جایگزین کردن تمرینی مناسب، به یک متخصص فیزیوتراپی مراجعه کنید.



۵

تقویت عضلات لگن:



شکل ۵: برای انجام این تمرین مطابق شکل در حالی که از جلو برای حفظ تعادل، پشتی صندلی را گرفته اید، یک پای خود را از مفصل ران طوری که زانو کاملا صاف باشد به طرف عقب خم کنید.
○ این تمرین را برای هر دو پای خود انجام دهید.

تقویت عضلات ساق پا:



شکل ۶: برای انجام این تمرین مطابق شکل در حالی که از جلو برای حفظ تعادل، پشتی صندلی را گرفته اید، بر روی انگشتان پای خود بلند شوید. این وضعیت را برای چند لحظه حفظ کنید و سپس به آرامی پاشنه های خود را به زمین برسانید.
○ تمرینات ذکر شده را دو مرحله در روز و در هر نوبت ۱۰ بار انجام دهید.

۴