



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۰۸/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## حرکات اصلاحی و کوهنوردی در سالمندان

مریم نورانی<sup>۱</sup>

۱- کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اهواز

### چکیده

ورزش در سالمندان از اهمیت بالایی برخوردار است و ضروری است که افراد مسن و سالمند سعی کنند با ورزش کردن فعال بمانند تا از عواقب بی تحرکی ناشی از ورزش نکردن دور بمانند. فعالیت ورزشی، گذشته از اینکه موجب حفظ تحرک و استقامت و کاهش بروز بیماری ها می شود، ورزش باعث نشاط و ایجاد نیروی جوانی و همچنین بر خورداری از یک زندگی سالم در دوران سالمندی می شود. همانطور که زندگی ما طولانی ترمی شود، پوکی استخوان نیزروی تعداد بیشتری از افراد سالمند تأثیر می گذارد و به یکی از مشکلات عمده سلامت مربوط به دوران سالمندی تبدیل می شود. پوکی استخوان روی حدود ۲۰ میلیون از زنان سالمند و ۵ میلیون از مردان سالمند تأثیر می گذارد و در هر سال منجر به بیش از ۲۵۰۰۰۰ شکستگی لگن در سالمندان می شود. ورزش با افزایش استحکام استخوان، شروع پوکی استخوان را به تأخیر می اندازد.

لذا کوهنوردی برای سالمندان ورزش عالی است که به فشرده سازی و آزاد سازی غضروف در زانو کمک می کند. در واقع کوهنوردی برای سالمندان باعث می شود که مفاصل، اکسیژن بیشتری را از مایع مفصلی تغذیه و مواد زائد التهابی آنها را از بین ببرند؛ این عمل باعث کاهش آرتروز و درد زانو در افراد سالمند می شود.

شیوع بالای تغییرات راستای وضعیت بدنی در دوران سالمندی، استفاده از روش های و حرکات نوین اصلاحی را برای اصلاح ناهنجاری های وضعیتی در این افراد ضرورت می یابد. بنابراین هدف مطالعه حاضر تعیین تأثیر حرکات اصلاحی و کوهنوردی بر وضعیت جسمانی و روحانی سالمندان بود.

کلید واژه ها: کوهنوردی - حرکات اصلاحی - سالمندی



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

فرآیند افزایش سن، امری طبیعی واجتناب ناپذیر است که بر تمامی جنبه های زیستی و روانی انسان تاثیر می گذارد. سالخورده گی صرفاً گذر زمان نیست بلکه بیشتر بروز جریان های بیولوژیکی است که در طول عمر رخ داده و منجر به کاهش تدریجی ظرفیت های فیزیولوژیک می-گردد. افزایش سطح کیفیت زندگی و گسترش فعالیت های بهداشتی منجر به بالا رفتن امید به زندگی، تغییر هرم سنی در جوامع مختلف و افزایش نسبت افراد سالخورده در جامعه شده است.

در حیطه جمعیت سازمان بهداشت جهانی در گزارش منتشره خود در سال ۲۰۰۳ اعلام کرده است که در سطح جهان، انقلابی شناسی در شرف وقوع است چرا که حدود ۶۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان را افراد سالخورده تشکیل می دهند و این رقم تا سال ۲۰۲۵ بیش از دو برابر می شود و به حدود ۲ میلیارد نفر خواهد رسید..

کوهپیمایی و و پیاده روی با توجه به سن و حجم ضربه ای قلب و تنفس برای سالمندان از مهم ترین ورزش هایی است که باید این افراد برای سلامتی خود انجام دهند تا امید به زندگی خود را افزایش داده و استقلال خود را حفظ کنند.

مطالعات مستندآکادمیکی نشان داده است که حتی افراد پیر هم می توانند پس از ۱۰ هفته تمرین ورزشی سبک، قدرت قلب و عروق خود را سه برابر کنند. پس هرچه زودتر به نزدیک ترین مسیر برای کوهپیمایی و پیاده روی بروید تا نیروی خود را چند برابر کنید و زندگی با کیفیت تری داشته باشید.

## تعریف حرکات اصلاحی

حرکات اصلاحی، یک نوع تمرینات بدنی هستند که برای بهبود قوام و تعادل عضلات، اصلاح نگرش بدنی و جلوگیری از آسیبها و دردهای مرتبط با ناهنجاری های حرکتی استفاده می شوند. این حرکات عمدتاً بر اساس تمرکز بر تعادل عضلات، اصلاح نگرش بدنی، تقویت عضلات حامی و بهبود قابلیت حرکتی انجام می شوند. هدف از حرکات اصلاحی، بهبود آگاهی بدنی و کنترل حرکتی است که منجر به بهبود کارایی و کیفیت حرکت در زندگی روزمره و ورزش می شود. این تمرینات شامل تمرینات استحکام، تعادل، انعطاف پذیری و توازن هستند و با استفاده از ابزارهای مختلفی مانند توپ فیت بال، میله اصلاحی و تجهیزات تمرینی مشابه صورت می گیرند. با تمرینات منظم حرکات اصلاحی، می توان نقاط ضعف و ناهنجاری های حرکتی را شناسایی و تقویت کرده و بهبودی چشمگیر در نگرش و عملکرد بدنی خود تجربه کرد.

حرکات اصلاحی می توانند برای افرادی که با مشکلات حرکتی مانند ناهنجاری های قامت، اختلالات تعادل و درد عضلانی مواجه هستند، بسیار مفید واقع شوند. این حرکات معمولاً توسط فیزیوتراپیست ها و متخصصان حرکتی پیشنهاد می شوند و شامل تمریناتی است که بر اساس نیاز و وضعیت هر فرد تنظیم می شود. با تمرینات اصلاحی، عضلات قوی تر و تعادل بهتری پیدا می کنند، نگرش بدنی و قامت تناسب بیشتری به خود می گیرند و درد و آسیب های مربوط به ناهنجاری های حرکتی کاهش می یابد. این حرکات شامل تمرینات تعادلی، کششی، تقویتی و هماهنگی حرکتی است که با استفاده از تکنیک های خاص، بهبود مشکلات حرکتی را هدف می گیرند. با پیشرفت در تمرینات اصلاحی و انجام منظم آنها، می توان بهبود چشمگیری در نگرش بدنی، کاهش درد و بهبود کیفیت حرکت را تجربه کرد. برای انجام حرکات اصلاحی، بهتر است با متخصصان حرکتی یا



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

فیزیوتراپیست‌ها همکاری کنید تا برنامه مناسب برای شما تنظیم شود و در راستای بهبود حرکت و کیفیت زندگی خود پیشرفت کنید.

بعضی از افراد دچار ناهنجاری‌های بدن مثل گودی غیرطبیعی کمر، قوز، پاهای پرانتری و عدم تقارن در عضلات هستند. این افراد به مجموعه‌ای از حرکات اصلاحی نیاز دارند تا بدن خود را از وضعیت غیرطبیعی خارج، و به کمک تمرین رفته‌رفته سلامتی خود را به دست بیاورند.

این حرکات با اطلاع از فیزیولوژی بدن، تشخیص تخصصی ناهنجاری و در نظر گرفتن توان فردی تجویز می‌شوند. برنامه حرکات اصلاحی برای یک نفر، ممکن است برای فردی دیگر خطرناک باشد. شاید فرد دوم توان جسمی انجام این حرکات را نداشته باشد. در این صورت نه تنها وضعیت فرد به وضعیت طبیعی نمی‌رسد، بلکه با آسیب بیشتر دچار مشکلاتی جدید خواهد شد. برای همین لازم است که برنامه تمرین اصلاحی برای هر فرد مخصوص به خودش باشد.

چه کسانی به حرکات اصلاحی نیاز دارند؟

حرکات اصلاحی به سه دسته توصیه می‌شود.

دسته اول کسانی هستند که به خاطر تمرین نادرست، مصدومیت، مشکلات مادرزادی یا برخی بیماری‌ها دچار ناهنجاری شده‌اند. این افراد از مشکل خود خبر دارند و با علم و آگاهی به متخصص مراجعه کرده‌اند.

دسته دوم ناهنجاری‌های خفیفی دارند که شاید خودشان از آن‌ها بی‌اطلاع باشند. مثلاً بیشتر افراد شانه‌های افتاده و گردن متمایل به جلو را جدی نمی‌گیرند. در این موارد متخصص ناهنجاری را تشخیص داده و برنامه‌ای برای رفع آن تدوین می‌کند.

دسته سوم مشکلی ندارند و در وضعیت طبیعی هستند. در این صورت برنامه اصلاحی با هدف پیشگیری از ناهنجاری تجویز خواهد شد. مثلاً شاید به تشخیص متخصص، ضعف عضلانی احتمال آسیب‌دیدگی ورزشکار را بالا برده باشد. در این صورت او نیاز دارد دسته‌ای از عضلات خود را تقویت کند.

از آنجایی که هیچ‌کس به طور کامل در دسته سوم قرار نمی‌گیرد، بیشتر افراد به این نوع تمرین‌ها نیاز دارند. فقط ممکن است مشکل افراد خفیف یا جدی باشد.

تقویت تمرکز توسط کوهنوردی سالمندان

با افزایش سن، بدن بیشتر با مشکلات ذهنی و اختلال تمرکز درگیر می‌شود، کوهنوردی بیشتر از هر ورزش دیگری به افراد سالمند کمک می‌کند تا تمرکز بهتری بر زندگی و درون خود داشته باشند. یکنواختی ریتم ورزش‌هایی مانند کوهپیمایی یک تمرین عالی برای تقویت تمرکز و بازدهی ذهنی می‌باشد.

در این ورزش تمام حرکات با سرعت ثابت و آرام انجام می‌شود و اگر فرد سالمند بر روی دم و بازدم خود تمرکز کند و با دنیای بیرون ارتباط برقرار کند، حتماً نتیجه آن مانند یک مدیتیشن عمل خواهد کرد و به آرامش ذهنی و درونی خواهد رسید. این



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مساله باعث کاهش حواس پرتی‌ها، افزایش راندمان ذهنی، موجب فائق آمدن بر مشکلات و سختی‌های روزمره زندگی شهری می‌شود.

شاید بتوان گفت کوهنوردی تنها ورزشی است که همه گروه‌های سنی از کودکان تا افراد سال‌خورده در آن فعالیت دارند و می‌تواند موجب افزایش ارتباطات بین افراد شود. در واقع کوهنوردی یک راه عالی برای افزایش حلقه‌ی دوستان و دور بودن از انزوا و تنهایی است.

## کاهش افسردگی سالمندان با کوهنوردی

افسردگی در افراد مسن شایع است. تغییراتی که در زندگی افراد سالخورده رخ می‌دهد مانند از دست دادن عزیزان، بازنشستگی و موارد دیگر می‌تواند باعث افسردگی شود. افسردگی سالمندان خطر سایر مشکلات سلامتی مانند بی‌خوابی یا مشکلات قلبی را افزایش می‌دهد. اما با ورود به طبیعت و قرار گرفتن افراد سالمند در برابر نور خورشید، جذب ویتامین D در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. ویتامین D علاوه بر اینکه برای سلامت استخوان ضروری است با افسردگی نیز مقابله کرده و آن را بهبود می‌بخشد.

ارتباط منظم با طبیعت می‌تواند عملکردهای شناختی مانند حافظه و تمرکز را تقویت کند. تحقیقات انجام شده در دانشگاه میشیگان آمریکا نشان داده که طبیعت‌گردی و کوهنوردی ارتباط مستقیمی با بهبود عملکرد حافظه دارد، چون کوهنوردی باعث تحریک نورون سازی می‌شود. با تولید سلول‌های جدید، مغز آسیب‌های خود را درمان می‌کند و عملکردش را بهبود می‌بخشد و موجب تقویت حافظه نیز می‌شود.

در هنگام کوهنوردی تمام تنش و ناراحتی از افراد مسن دور می‌شود و در نتیجه ناخودآگاه خلق و خوی آن‌ها بهتر خواهد شد. ورزش‌های بدنی مانند کوهنوردی باعث ترشح اندورفین (هورمون شادی‌آور) می‌شود که احساسات مثبت را در همه افراد مسن تقویت می‌کنند. مطالعات ثابت کرده‌اند که کوهنوردی اگر به صورت منظم انجام شود، مکانیسم‌های دفاعی در برابر افکار و رفتارهای اضطراب‌آور را بهتر کنترل می‌کند.

فعالیت کوهنوردی کیفیت خواب را در افراد مسن بهتر می‌کند. اختلال بی‌خوابی به دلایل زیادی باعث افسردگی، اضطراب و سایر بیماری‌های دیگر می‌شود. یکی از راه‌های از بین بردن این اختلال، ورزش و تحرک بخصوص ورزش‌های هوازی مانند کوهنوردی است.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نکات ضروری کوهنوردی سالمندان

حضور در طبیعت و همراه بودن با دیگر افراد در کوهپیمایی در هر سنی تأثیری شگرفی بر روی سلامت جسم و روان آن فرد خواهد گذاشت، اما شروع هر فعالیتی نیاز به نکات و اطلاعاتی برای ورود به آن دارد، پس اگر فرد مسنی هستید، لطفاً این موارد را رعایت کنید.

۱- اولین قدم قبل از شروع کوهنوردی یا هر نوع برنامه‌ی ورزشی جدید این است که با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که فعالیت انتخابی شما برای سلامتی‌تان مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند.

اگرچه پیاده‌روی یک فعالیت بدنی ساده به نظر می‌رسد و بیشتر افراد می‌توانند با خیال راحت آن را انجام دهند، اما بهتر است در مورد آن با پزشک صحبت کنید، به خصوص اگر به بیماری زمینه‌ای خاصی مبتلا هستید. از آنجا که بسیاری از افراد محدودیت‌های جسمی خود را نادیده می‌گیرند یا از بیماری‌های خود مطلع نیستند، ایده‌ی خوبی است که نظر پزشک را در مورد فعالیت‌های مختلف جویا شوید.

۲- برای شروع کوهنوردی و بخصوص برای افراد سالمند برنامه‌ریزی کرده و یک چک لیست در مورد نکات ایمنی تهیه کنید. در حین پیاده‌روی کفش‌های راحت بپوشید و همیشه یک بطری آب و یک موبایل شارژ شده همراهی خود داشته باشید. اگر نیازهای پزشکی خاصی دارید که باید کسی در مواقع اضطراری از آن‌ها آگاه باشد، مدارک شناسایی مناسب را هم همراهی خود ببرید.

رعایت نکات ایمنی از اهمیت بالایی برخوردار است، به‌ویژه اگر برای انجام تمرینات انفرادی از خانه خارج می‌شوید. همیشه به دوست، هم‌تاقی یا اعضای خانواده‌ی خود اطلاع دهید که کجا می‌روید و حدوداً چه زمانی به خانه برمی‌گردید.

اگر به‌تنهایی پیاده‌روی می‌کنید و در حین انجام آن با هدفون به موسیقی گوش می‌دهید، مراقب باشید صدای موزیک آن‌قدر بلند نباشد که نتوانید به رفت و آمد ماشین‌ها و دوچرخه‌ها توجه کنید. چرا که بی‌توجهی به این نکته‌ی مهم خطر تصادف و آسیب‌دیدگی را افزایش می‌دهد.

۳- برخلاف تصور بسیاری از مردم، کوهنوردی زیاد باعث می‌شود با مشکلات متعددی روبه‌رو شوید. کوهنوردی بیش از حد با آسیب‌هایی همراه است که باید از آن‌ها آگاه باشید، مثل فاشیای پلانتار (التهاب رباط کف پا)، تاندونیت (التهاب تاندون)، تاول زدن، شین اسپلینت (درد ساق پا) و متاتارسالژیا (درد کف پا). متاتارسالژیا می‌تواند در اثر پارگی رباط‌ها رخ دهد، اما در بیشتر موارد به‌دلیل نوعی اصطکاک یا التهاب در بافت‌ها ایجاد می‌شود. متاتارسالژیا دردی است در ناحیه‌ی کف پا که گاهی اوقات ممکن است با بی‌حسی و گزگز انگشت‌های پا همراه باشد.

یکی از مهم‌ترین اصول پیاده‌روی سالمندان این است که میزان آمادگی بدن خود را ارزیابی کرده و برای جلوگیری از صدمات ذکر شده در بالا، به آهستگی سطح فعالیت بدنی‌تان را افزایش دهید. وقتی برای مدتی بی‌تحرك هستید، شروع ناگهانی یک برنامه‌ی ورزشی جدید می‌تواند باعث درد و آسیب شود.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

فواید کوهنوردی برای سالمندان

کوهنوردی از ورزش های مفرح و روح نواز است که تاثیرات شگرفی بر ارتقا سطح سلامت جامعه دارد. بسیاری از افراد ورزش کوهنوردی را یک فعالیت جوانانه می دانند در حالیکه فواید کوهنوردی برای سالمندان کاملا به اثبات رسیده است. هم اکنون ورزشکاران حرفه ای زیادی در دنیا وجود دارند که تا سنین بالای سالمندی نیز به طور مرتب در برنامه های گروهی سعود به ارتفاعات شرکت می کنند.

آیا تصور می کنید کوهنوردی برای سن و سال تان دشوار است یا تاکنون هرگز این ورزش را امتحان نکرده اید؟ برای بهره گیری از فواید کوهنوردی در سنین بالاتر، همین حالا اقدام کنید. هیچوقت برای شروع یک فعالیت ورزشی، دیر نیست.

کوهنوردی سالمندان نوعی پیاده روی در دل طبیعت است که در شیب ملایم انجام می شود. اگر این فعالیت دست جمعی انجام شود، شور و نشاط را افزایش داده و روحیه افراد سالمند را بهبود می دهد. اما فواید جسمانی کوهنوردی برای سالمندان در چهار حیطه استقامتی، کششی، قدرتی و تعادلی به وضوح دیده می شود. اگر می خواهید در دوران سالمندی سلامتی و نشاط را تجربه کنید حتما در برنامه های کوهنوردی شرکت کنید.

بیماری های قلبی و عروق کرونر در کمین سالمندان بی تحرک نشسته است. بالا و پایین رفتن از تپه ها موجب پمپاژ خون بیشتر و دریافت اکسیژن اضافی است که هر دو سلامتی را افزایش می دهد. یک برنامه کوهنوردی ملایم شامل بیش از ۲ کیلومتر و معمولا کمتر از ۱۰ کیلومتر پیاده روی در سطح شیب دار است. در حین کوهنوردی عضلات و مغز خون بیشتری دریافت می کنند. انجام مستمر کوهنوردی می تواند عوامل تشدید کننده بیماری های قلبی عروقی نظیر فشار خون و کلسترول بد را کاهش دهد.

طبق تحقیقات انجام شده حتی افرادی که تحت جراحی عروق کرونر قرار گرفته اند نیز می توانند پس از بهبودی در پیاده روی و کوهنوردی ملایم، شرکت کنند. در این مورد کوهنوردی می تواند روحیه و اعتماد بنفس فرد را نیز تقویت کند.

فواید کوهنوردی برای سالمندان و کاهش دردهای آرتروز

آرتروز یک بیماری شایع در سنین بالاتر از ۶۰ سال است که با فرسایش غضروف ها تشدید می شود. پیاده روی در شیب و کوهنوردی در سنین سالمندی ساده ترین راه برای ترشح مایع زلالی و غضروف سازی در مفاصل استخوان ها می باشد. برخلاف تصور عمومی، کوهنوردی ملایم می تواند بسیاری از دردهای آرتروزی و زانو درد را به مرور کاهش دهد. بدیهی است با یکبار شرکت در برنامه های پیاده روی در کوهستان نمی توان انتظار معجزه داشت.

یکی از دیگر مزایای کوهنوردی دیدن مناظر بکر و زیبای طبیعت است که بر ذهن و روان انسان تاثیر می گذارد. سالمندان می توانند وقت خود را در دامان طبیعت سپری کنند تا علاوه بر بهبود جسمانی از نظر قوای مغزی و ذهنی نیز در حالت ایده آل قرار گیرند. به خصوص افرادی که از آرتروز و دردهای زانو رنج می برند لازم است تا طبیعت را به جای کنج خانه انتخاب کنند. به این ترتیب با یک تیر دو نشان هدف قرار می گیرد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

فواید کوهنوردی برای سالمندان با بیماری پوکی استخوان

آمارها نشان دهنده افزایش پوکی استخوان در زنان سالمند است. کاهش کلسیم و بی تحرکی اصلی ترین عامل ابتلا به پوکی استخوان در زنان و مردان است. این امر موجب کاهش تراکم استخوانی و پوک شدن بافت استخوان ها می شود. در این صورت فرد در معرض شکستگی استخوان قرار دارد و با کوچکترین ضربه یا حرکتی، احتمال شکستگی بیشتر می شود.

از فواید کوهنوردی برای سالمندان می توان به جلوگیری از پوکی استخوان در سنین پیری اشاره کرد. در طی انجام ورزش کوهنوردی، وزن بدن توسط استخوان ها تحمل می شود همین امر به حفظ تراکم استخوانی کمک می کند. افزایش خون رسانی به بافت ها و اندام ها و استخوان ها در مجموع، بافت استخوان ها را سالم و متراکم نگه می دارد. این امر در حین بالا رفتن از کوه، انجام حرکات سریع در حین کوهنوردی و کشش و پرش های عادی در کوهستان به سادگی میسر است.

برای بهره گیری از فواید کوهنوردی در سالمندان توصیه می شود پیاده روی در مسیرهای خاکی کوهستان انجام شود. تقویت تراکم استخوان ها و محکم تر شدن بافت استخوانی بدون آسیب به اندام ها انجام می شود. در این مورد جاده های خاکی به مسیرهای بتون و آسفالتنه ارجحیت دارد. کوهنوردی احساس آزادی و سلامت در فرد ایجاد می کند و هر چه محیط کوهستان بکر و طبیعی تر باشد، روح بیشتر به آرامش می رسد.

توصیه های بهره گیری از فواید کوهنوردی برای سالمندان

در هر فرصتی به پیاده روی در کوهستان بپردازید. ماجراجویی در دل طبیعت یک چالش دوست داشتنی برای آدم هایی است که زندگی را دوست دارند. محیط کوهستان جسم و روح را شفا می دهد. بسیاری از زنان در سنین سالمندی تصور می کنند که کوهنوردی یک ورزش مردانه است و تمایلی به شرکت در برنامه های کوهنوردی ندارند. این یک اشتباه بزرگ است و شاید مربوط به فرهنگ جوامع باشد. کوهنوردی یک ورزش مناسب برای همه افراد در هر سن و سالی است.

نکته مهم دیگر انتخاب مسیری ساده و کم شیب برای شروع کوهنوردی است. توصیه می شود سالمندان به یکباره در برنامه های کوهنوردی با درجه دشواری بالا شرکت نکنند. افرادی که از سال های قبل در این زمینه مهارت کسب کرده اند می توانند به همراه تیم کوهنوردی به ارتفاعات بالاتر نیز صعود کنند. برای افراد مبتدی کوهنوردی ملایم در کوهستان ایده آل است.

برای بهره گیری از فواید کوهنوردی برای سالمندان از مسیرهای کوتاه و ۲ تا ۴ کیلومتری شروع کنید. برای بهره گیری از فواید کوهنوردی برای سالمندان لازم است تا لوازم کافی در اختیار داشته باشید. در یک کوله پشتی وسایل لازم را حمل کنید. به همراه داشتن آب و یک میان وعده سبک الزامی است. خطر کم آبی در کوهستان، در کمین سالمندان است. شکلات تلخ، آجیل و خرما از بهترین مواد مغذی در کوهنوردی هستند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

فواید ورزش کردن

فواید ورزش برای سلامتی از هیچ کس پوشیده نیستند. ورزش می‌تواند سلامت جسمی و ذهنی شما را بهبود ببخشد و به کنترل وزن تان هم کمک کند. به همین دلیل، راهکاری مناسب برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها و مشکلاتی مانند بیماری‌های قلبی، سکنه، دیابت، فشار خون بالا و چاقی به شمار می‌رود.

ورزش کردن منجر به ترشح اندورفین می‌شود که هورمون «حال خوب‌کن» نام دارد و حال و هوای شما را دگرگون می‌کند. بنابراین، داشتن یک برنامه‌ی تمرینی منظم می‌تواند سلامت روانی شما را هم بهبود ببخشد، کیفیت خواب‌تان را بالا ببرد، استرس و اضطراب را از میان ببرد و روحیه و خلق‌وخوی شما را هم تقویت کند.

انجام ورزش منظم همچنین می‌تواند به تعادل بدن و انعطاف‌پذیری آن هم کمک کند، قدرت و استقامت شما را افزایش دهد و از ریزش استخوان جلوگیری کند. افزون بر این‌ها، ورزش برای کمک به سالم ماندن، تناسب اندام و نیروی جسمانی هم سودمند است، که همه‌ی این‌ها برای پیشگیری از ضعف و پیری کارآمد هستند، و همچنین آسیب‌های احتمالی ناشی از زمین خوردن را کاهش می‌دهند. با توجه به اطلاعات شورای ملی سالمندان، زمین خوردن علت بنیادین آسیب‌های مرگ‌بار برای سالمندان بالای ۶۵ سال به شمار می‌رود.

«دانستنی‌هایی از خطرات ورزش در سالمندان

حتما برای کوهنوردی از کفش مناسب و عصای مخصوص استفاده کنید. عصا از فشار زیاد روی مفاصل زانو و عضلات پا کم می‌کند. علاوه بر آن عصای کوهنوردی قابلیت جذب ضربه را نیز دارد. کفش‌های غیر استاندارد نیز می‌توانند زخم‌های بدی در پا ایجاد کنند.

نکته آخر اینکه برای کوهنوردی در کوهستان هرگز تنها اقدام نکنید حتما به همراه یک گروه و یا یک دوست به کوهستان بروید. کوهنوردی یک ورزش گروهی و مفرح است که همیشه به صورت دسته جمعی انجام می‌شود.

نتیجه گیری

نتایج این تحقیق نشان داد تمرینات اصلاحی شامل: تمرینات کششی، تقویتی و تحرک‌بخشی ستون فقرات باعث بهبود تعادل، عملکرد جسمانی و کیفیت زندگی مردان سالمند می‌شود. بهبود عوامل مذکور می‌تواند در کاهش بار اقتصادی ناشی از بیماری‌ها، مشکلات و عوارض مربوط به سالمندی مفید باشد و زمینه‌ای برای دوران سالمندی رضایت‌بخش ایجاد کند؛ بنابراین، می‌توان این تمرینات را برای بهبود عملکرد جسمانی، تعادل و کیفیت زندگی و کاهش بار اقتصادی ناشی از عوارض سالمندی و داشتن دوران سالمندی رضایت‌بخش توصیه کرد، اما با توجه به برخی از محدودیت‌های این تحقیق، توصیه می‌شود برای تأیید نتایج این مطالعه، تحقیقاتی جامع‌تر انجام شود.





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کوهنوردی همراه با حرکات اصولی و اصلاحی در دوران سالمندی سلامتی‌تان را بهبود می‌بخشد و به شما کمک می‌کند که برای مدت طولانی‌تری مستقل زندگی کنید. اگر بیمار هستید یا در حال حاضر سبک زندگی کم‌تحرکی دارید، با پزشک صحبت کنید تا مطمئن شوید که برنامه‌ی تمرینی خود را به‌درستی انتخاب کرده‌اید و انجام آن برایتان مشکل‌ساز نخواهد بود.

منابع

- ۱- اشمیت ریچارد، لی تیموثی. کنترل ویادگیری حرکتی با تاکید رفتاری-مترجمان. فرخی احمد، بهرام عباس، خلجی حسن (جلد اول. انتشارات نرسی، سال ۱۳۸۷، صفحه ۴۴۳)
- ۲- اصلانخانی محمد علی رابطه میزان فعالیت بدنی با سطح سلامت عمومی سالمندان زن و مرد شهر تهران نشریه علوم حرکت انسان سال، اول شماره ۱۳۸۷: ۱: ۵۷-۵۱
- ۳- رابرت رابگز، اسکات را بریس مبانی فیزیولوژی ورزش برای آمادگی اجرا و سلامتی ابراهیم خسرو، کوزه چیان مجید (مترجمان) تهران انتشارات دانشگاه شهید بهشتی ۱۳۸۵
- ۴- مصطفی رضانی، محمد آرش عریضی فروغ. السادات بررسی کیفیت زندگی سالمندان شاهین شهر در سال ۱۳۸۳ مجله علمی پزشکی دوره ۵، ۱۳۸۳، شماره ۴، صفحه ۸۰۰-۷۰۳
- ۵- نوری حبشی اکبر بررسی عوامل خطرزای قلبی عروقی در سالمندان فعال و غیر فعال نشریه حرکت، ۱۳۸۱
- ۶- گائینی عباسعلی لامعی طاهره ارتباط بین درصد چربی شاخص توده بدن و نسبت محیط کمر به محیط لگن زنان پانزده سال به بالای شهر تهران مجله حرکت ۱۳۸۲، شماره ۱۷: ۱۰۵-۹۵ کوربین چارلز مفاهیم آمادگی جسمانی
- ۷- اولیا، غلامعلی محمد کاضمی، رضا قاسمی حمید (مترجمان)، چاپ اول، تهران با مداد، کتاب بهار ۱۳۸۳