

تمرینات تعادلی ویژه‌ی سالمندان بالای ۶۰ سال

به همراه ارائه تصاویر حرکات ورزشی

تمرین در خانه

فقط با ۱۰ دقیقه تمرین در روز
از افتادن پیشگیری کنید



استیون میلز

مترجم:

فائزه صفری

کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی

ویراستار علمی:

محمدرضا هاتفی

دکتری تخصصی آسیب شناسی ورزشی

فهرست

فصل ۱ اهمیت تعادل ۱۱

- ۱۲ فواید ورزش و بهبود تعادل
- ۱۳ علم پشت فیزیکی تعادل
- ۱۳ سالمندان باید چه مدت زمانی را برای تمرینات تعادلی اختصاص دهند؟
- ۱۳ نکات عمومی برای به دست آوردن تعادل

فصل ۲ ورزش ایمن ۱۵

- ۱۶ چگونه ایمن ورزش کنیم
- ۱۶ نقصها و شرایط مزمن
- ۱۶ بیماری آلزایمر و اختلالات شناختی مرتبط
- ۱۸ ورزش‌هایی که باید از آنها اجتناب کنید

فصل ۳ گرم کردن ۲۰

- ۲۱ چرخش سر
- ۲۲ چرخش شانه
- ۲۳ بلند کردن یک پا
- ۲۴ ایستادن تک پا با بازو به سمت بالا
- ۲۵ تعادل با چوب
- ۲۶ حرکت درخت
- ۲۷ بالا آوردن یک پا
- ۲۸ راه رفتن با پاشنه پا
- ۲۹ نشستن و ایستادن
- ۳۰ چرخش بالا تنه
- ۳۱ تست کردن تعادل

فصل ۴ تمرینات نشسته ۳۲

- ۱۰ تمرینی که می‌توانید در حالت نشسته انجام دهید. ۳۳
- کشش به عقب به حالت نشسته ۳۴
- کشش بالای سر به صورت نشسته ۳۵
- کشش عضلات باسن به صورت نشسته ۳۶
- کشش نشسته به پهلو ۳۷
- بلند کردن پا به حالت نشسته ۳۸
- زانو جمع شده در سینه به حالت نشسته ۳۹
- بازکردن زانو ۴۰
- بلند کردن پاهای کشیده به صورت نشسته ۴۱
- حرکت قیچی پا ۴۲
- تنوع تمرینات نشسته از زانو تا سینه ۴۳

فصل ۵ تمرینات ایستاده ۴۴

- ده تمرینی که در حالت ایستاده می‌توانید انجام دهید. ۴۵
- کشش با دیوار ۴۵
- نردبان ۴۶
- بالا بردن انگشتان پا ۴۷
- حرکت راهپیمایی ۴۸
- ضربه زدن به قایق ۴۹
- گام برداشتن به پهلو ۵۰
- سنگ پله ۵۱
- بالا رفتن از پله ۵۲
- ایستاده با پای بالا آمده از پشت ۵۳
- بالا آوردن پا از پهلو ۵۴

فصل ۶ تمرینات پیاده روی ۵۵

- ده تمرینی که می‌توانید در حین راه رفتن انجام دهید. ۵۷
- راهپیمایی در لحظه با حرکت دست‌ها ۵۷
- ضربه پهلو به پهلو ۵۸
- گام به پهلو ۵۹

۶۰	لمس پاشنه
۶۱	لمس پاشنه تا پا
۶۲	بالا آوردن زانو
۶۳	پیاده روی زیگ زاگ
۶۴	موانع
۶۵	گام به گام با سرعت بیشتری
۶۶	چالش هوازی

فصل ۷ هدف قرار دادن نواحی خاص بدن ۶۷

۶۸	تمرینات تقویتی پا
۶۹	به عقب بردن پا
۷۰	حرکت لانژ
۷۱	لانژهای معکوس
۷۲	اسکات اصلاح شده
۷۳	ضربات ضربدری تک پا
۷۴	تمرینات تقویتی عضلات بخش مرکزی
۷۵	حرکت رولینگ بک در وضعیت نیمه نشسته
۷۶	خم شدن به جلو در وضعیت نشسته
۷۷	نشسته خم شدن به پهلو
۷۸	حرکت سوپرمن
۷۹	پلانک اصلاح شده
۸۰	تمرینات تقویتی بالاتنه
۸۰	تمرینات آسان برای تقویت بالاتنه
۸۱	تمرین جلوبازی حلقه ای
۸۲	تمرین پشت بازو
۸۳	تمرین بالا بردن مورب شانه به سمت داخل
۸۴	بالا بردن مورب شانه به سمت بیرون
۸۵	تمرینات کششی
۸۶	تمرین کششی برای گردن
۸۷	کشش شانه و بازو
۸۸	کشش عضلات چهار سر ران

۸۹.....	کشش ناحیه باسن
۹۰.....	کشش کمر

فصل ۸ تمرینات دهلیزی ۹۱

۹۳.....	تمریناتی برای بهبود وضعیت اندام دهلیزی شما
۹۴.....	چرخاندن سر به طرفین
۹۵.....	ایستادن و پرتاب توپ
۹۶.....	راه رفتن در حالی که سر خود را می‌چرخانید
۹۷.....	دراز کشیدن
۹۸.....	تثبیت نگاه

فصل ۹ ورزش کردن با شریک زندگی ۹۹

۱۰۰.....	نکات ایمنی هنگام ورزش با یک شریک
۱۰۰.....	تمریناتی که می‌توانید با یک شریک انجام دهید
۱۰۱.....	به عقب کشیدن با نوار مقاومت
۱۰۲.....	تمرینات گردن
۱۰۳.....	کشیدن شریک
۱۰۴.....	کشیدن شریک
۱۰۵.....	سایر فعالیت‌های سرگرم کننده با یک یار تمرینی
۱۰۵.....	رقصیدن
۱۰۵.....	بازی پرتاب

فصل ۱۰ تمرین با تجهیزات ۱۰۶

۱۰۷.....	پنج تمرین با توپ ورزشی
۱۰۷.....	فواید استفاده از توپ مدیسن بال
۱۰۸.....	چرخش کمر
۱۰۹.....	تمرین دایره فشاری
۱۱۰.....	فشاردادن ران
۱۱۱.....	تعادل با توپ به صورت نشسته
۱۱۲.....	بالا بردن باسن
۱۱۳.....	پنج تمرین با کش مقاومتی

۱۱۳.....	مزایای استفاده از کش‌های مقاومتی.....
۱۱۴.....	چرخش خارجی شانه.....
۱۱۵.....	خم شدن و کشیدن به سمت پایین.....
۱۱۶.....	بازکردن زانو.....
۱۱۷.....	دور کردن ایستاده پا.....
۱۱۸.....	پیاده روی باکش به پهلو.....
۱۱۹.....	پنج تمرین با دمبل.....
۱۱۹.....	مزایای استفاده از دمبل.....
۱۲۰.....	بالا آوردن از روبه رو.....
۱۲۱.....	پشت بازو با آرنج خم.....
۱۲۲.....	لانژ با دمبل.....
۱۲۳.....	ددلیفت یک پا.....
۱۲۴.....	لانژ رومانیایی.....
۱۲۵.....	پنج تمرین با پد تعادلی.....
۱۲۵.....	فواید استفاده از پد تعادلی.....
۱۲۶.....	گام برداشتن روی پد تعادلی.....
۱۲۷.....	راهپیمایی در محل.....
۱۲۸.....	تعادل تک پا.....
۱۲۹.....	اسکوات.....
۱۳۰.....	لانژ با گام برداشتن به بالا.....

فصل ۱۱ برنامه ریزی تمرین هفتگی..... ۱۳۱

۱۳۲.....	برنامه تمرینی که می‌توانید از آن استفاده کنید.....
۱۳۲.....	برنامه تمرینی برای افراد مبتدی.....
۱۳۳.....	برنامه تمرینی برای افراد متوسط.....
۱۳۵.....	برنامه تمرینی برای افراد پیشرفته.....
۱۳۶.....	تمرینات کششی صبح و شب.....
۱۳۷.....	عاداتهای تمرینی ده دقیقه ای.....

نتیجه گیری..... ۱۳۸

مقدمه

متعادل بودن توانایی احساس ثبات در زمان نشستن یا ایستادن می باشد. داشتن تعادل خوب به این معنی است که، به راحتی می توانید موقعیت های مختلف مثل : انجام فعالیت های روزانه مانند ایستادن، استفاده از پله ها و راه رفتن را در بدن خود کنترل کنید.

با این حال، زمانی که زمین خوردن اتفاق می افتد، معمولاً به دلیل از بین رفتن تعادل شما است و شما توانایی ناکافی برای بازیابی تعادل دارید.

از شرایطی که سالمندان در آن برای حفظ تعادل تلاش می کنند، میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

احتمالاً عدم احساس ثبات وضعیتی را در طول زندگی خود احساس می کنید، یا روی پاهای خود احساس بی ثباتی دارید، که ممکن است منجر به زمین خوردن شود. اما آیا این احساس عدم تعادل برای شما جدید است؟ در این صورت، ممکن است چندین عامل باعث آن شده باشد، مانند: دارو یا بیماری قلبی. حتی ممکن است ناشی از عوامل اجتماعی، اقتصادی، رفتاری یا محیطی باشد. اگر احساس می کنید این احساس ناپایدار جدید، مداوم است، یا در شما احساس سبکی در سر یا سرگیجه ایجاد می کند و یا لرزان یا ناپایدار شده اید، توصیه می شود که با پزشک خود صحبت کنید. امیدوار باشید، زیرا شرایط را میتوان با کمک پزشک و چند تمرین اساسی تغییر داد.

با این حال، بدن ما چگونه تعادل را برقرار می کند؟ بدن ما سیستم هایی دارد که با هم برای حفظ تعادل در وضعیت عمودی کار می کنند. این موارد شامل:

- دید شما
 - سیستم دهلیزی شما (واقع در گوش داخلی)
 - اعصاب سراسر بدن شما که با مغز و فضای اطراف شما ارتباط برقرار می کنند .
 - مخچه شما (مرکز تعادل مغز)
 - مغز شما که اطلاعات داده شده را پردازش می کند تا بدن پیام های مناسب را برای شما ارسال کند
 - عضلات و اعصاب شما که به وسیله دریافت پیام های ارسال شده توسط مغز کار می کنند.
- صرف نظر از مدت زمانی که ممکن است با احساس سرگیجه مواجه شده باشید، احتمالاً حفظ یک وضعیت ثابت و عمودی را چالش برانگیز دانسته اید. علاوه بر این، احساس عدم تعادل ممکن است، بر توانایی شما برای انجام کارهای روزانه مانند: گرفتن لباس پوشیدن، غذا خوردن و آشپزی، حمام کردن، یا حرکت در اطراف خانه تأثیر بگذارد. علاوه بر این، مشکلات تعادلی که ممکن است اکنون با آنها سر و کار داشته باشید، احتمالاً با افزایش سن بدتر می شوند. این گفته شد البته نه به منظور هشدار دادن به شما، بلکه برای رساندن آگاهی این احتمال به شما ، اگر این واقعیت فعلی شما نیست.

افراد بالای ۶۵ سال معمولاً در صورت مشکل تعادل به پزشک مراجعه می کنند

. بنابراین، به طور طبیعی، زمانی که دیگر نمی توانید احساس کنید، می توانید آن را درک کنید. اعتماد کن، که تعادلتان را حفظ خواهید کرد. علاوه بر این، خطرات و صدمات زمانی که شما شروع به عدم تعادل میکنید، افزایش می یابد. این مسائل می تواند شامل برخی از بیماری های قلبی باشد، یا مشکلی در مغز یا سیستم عصبی شما. صرف نظر از شرایط، با پزشک خود تماس بگیرید تا ریشه مسئله تعادل خود و درمان های توصیه شده را شناسایی کنید.

این کتاب به شما یاد می دهد:

۱. علم تعادل بدنی و عواملی که منجر به عدم تعادل می شود.

۲. هر چند وقت یکبار باید تمرینات و نکاتی را برای یافتن تعادل خود انجام دهید.

۳. چگونه ایمن ورزش کنیم.

۴. اهمیت گرم کردن بدن.

۵. تمرینات نشسته که می‌توانید هنگام تماشای تلویزیون انجام دهید و فواید آنها.

علاوه بر موارد فوق، این کتاب حقایق و اطلاعاتی را که باید احساس کنید را به شما ارائه می‌دهد به تمرینات و خودتان مطمئن باشید. همچنین دانش و مزایای هر تمرین ذکر شده در کتاب را درک کنید. هر تمرین طراحی شده است تا به شما کمک کند ماهیچه‌ها را تقویت کنید تا به شما کمک کند عمودی و پایدار بمانید. کار بر روی گروه‌های عضلانی خاص، مانند پاها و قسمت مرکزی بدن، به شما کمک می‌کند. شما با کاهش خطر سقوط متوجه خواهید شد که تعادل شما به روش‌های مختلف بهبود خواهد یافت.

پس از خواندن و امتحان کردن تمرینات ذکر شده در هر فصل، به مرور زمان باید بتوانید:

۱. یک موقعیت را برای مدت بیشتری نگه دارید

۲. حرکت را به موقعیت اضافه کنید

۳. چشمان خود را ببندید و تعادل خود را حفظ کنید

۴. بتوانید تجهیزات نگهدارنده مانند صندلی را بردارید.

چگونه می‌توانید اعتماد کنید که این تمرینات اعتماد به نفس شما را بهبود می‌بخشد؟ مطالعه‌ای بر روی ۱۰۴ سالمند در تایلند، انجام شد و شرکت کنندگان، بهبودی در تعادل خود پس از سه ماه تمرین نشان دادند. علاوه بر این، شرکت کنندگان دریافتند که ترس آنها از افتادن در مدت سه، شش، نه و دوازده ماه کاهش یافته است، بنابراین اگر این گروه از بزرگسالان می‌توانند احساس قدرت در کنترل تعادل داشته باشند شما نیز می‌توانید.

زمین خوردن یکی از دلایل اصلی آسیب و مرگ در سالمندان است. تخمین زده می‌شود که حدود ۴۰ درصد از سالمندان ۶۵ سال و بالاتر حداقل یک بار سقوط خواهند کرد. سالیانه از هر سه نفر از سالمندان بالای ۶۵ سال، یک نفر تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در مطالعات دیگر، حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد از سقوط‌ها در داخل خانه به دلیل بهم ریختگی، نبود نرده در کنار پله‌ها، فرش‌های گشاد، نبود میله‌های دستگیره در حمام، یا نور ضعیف اتفاق می‌افتد. این سقوط اغلب منجر به آسیب جدی مانند شکستگی استخوان یا ضربه مغزی جدی می‌شود که گاهی متأسفانه کشنده هستند. حال شما می‌توانید اهمیت کار بر روی مهارت‌های تعادل را برای آماده شدن برای این سفر درک کنید.

فصل ۱

اهمیت تعادل

زمانی که ما جوان بودیم، یاد گرفتیم که مهارت تعادل خود را از طریق روش‌های مختلف مانند فعالیت‌های پریدن، کوهنوردی (چه از درخت و چه وسایل زمین بازی)، پیاده روی در امتداد دیوارها یا ریل قطار و چرخیدن ایجاد کنیم. با این حال، با افزایش سن، تمایل به فراموشی ارزش تعادل داریم و بنابراین این موضوع را بدیهی در نظر بگیریم.

وقتی سیستم‌های ما به طور سالم و متعادل باشند، احساس انرژی و قدرت بیشتری می‌کنیم. همچنین به ما این امکان را می‌دهند که به سرعت و با اعتماد به نفس کامل روز خود را بگذرانیم. نگه داشتن سیستم تعادل به صورت کنترل شده و سالم امری ضروری است، به خصوص اگر درد مفاصل یا ضعف سیستم اسکلتی دارید و یا به راحتی دچار سرگیجه می‌شوید.

جالب اینجاست که وقتی به سن ۳۵ سالگی می‌رسید، تعادل ما شروع به کاهش می‌کند، اما شما احتمالاً در آن زمان متوجه نشده اید، مگر آنکه شما به دلیل سرگیجه با احساس تعادل خود مشکل داشته باشید. این می‌تواند نشانه‌ای باشد که چیزی در سیستم دهلیزی شما اشتباه است، مانند بیماری منیر، که در این صورت شما می‌خواهید به دنبال درمان از طریق پزشک خود باشید. سایر عوامل کمک کننده به مسئله تعادل در کنار کهولت سن ممکن است نادیده گرفته شود، مانند کاهش یا از دست دادن بینایی، از دست دادن قدرت اسکلتی عضلانی، اختلال شناختی، یا کمبود ویتامین B۱۲.

این عوامل می‌تواند مستقیماً روی تعادل شما تأثیر بگذارد و سبب احساس بی ثباتی روی پاها شود، به همین دلیل است که، خطر افتادن با افزایش سن افزایش می‌یابد.

فواید ورزش و بهبود تعادل

یکی از عواملی که باعث کاهش سیستم تعادلی ما می شود، اختلال در حس عمقی ما است، که می تواند با افزایش سن بدتر شود. با انجام تمرینات تعادلی، خطر آسیب را کاهش داده و از خطرات کشنده اجتناب کنید. مشکلات تعادلی را می توان با پیچ خوردگی مچ پا مقایسه کرد. شما بایک بار رگ به رگ شدن مچ پای خود، در خطر آسیب مجدد هستید، مگر اینکه اقدامات لازم را برای توانبخشی و بهبود تعادل خود انجام دهید. هنگامی که در مچ پا پیچ خوردگی رخ می دهد، عضلات تبات دهنده مفاصل با هم کار نمی کنند و همین موضوع سبب بی ثباتی مچ پا می شود. انجام تمرینات تعادلی پس از آسیب دیدگی، به بهبود انقباض عضلات و حمایت از مفاصل مچ پا در حین فعالیت کمک می کند؛ همچنین به جلوگیری از آسیب مجدد مچ پا نیز کمک می کند. چرا بیشتر سالمندان در یک مقطع زمانی زمین می خورند؟ اینها برخی از دلایلی است که چرا شما ممکن است تعادل خود را از دست بدهید:

- باالارفتن سن و بدتر شدن بینایی، شما دید واضحی نخواهید داشت.
- وضعیت نامناسب، پوکی استخوان یا دژنراسیون ستون فقرات که ایستادن را دشوار می کند.
- ضعف در پاها یا ران ها، راه رفتن را سخت تر می کند.
- بلند کردن پاهایمان در حین راه رفتن می تواند چالش برانگیزتر شود، که در نتیجه منجر به تلو تلو خوردن یا سرخوردن می شود.
- واکنش محدود یا دیر هنگام، زمانی که چیزی در مسیر ما قرار دارد.
- مصرف داروهایی که می توانند باعث ایجاد احساس سبکی سر، سرگیجه یا خواب آلودگی شوند.
- فشار خون پایین

در اینجا برخی از مزایای دیگر ورزش برای کمک به تعادل خود آورده شده است:

- استقلال شما بهبود می یابد زیرا عضلات و استقامت شما بهبود می یابد.
- تقویت عضلات و در نتیجه کاهش احتمال خطر سقوط شما.
- سیستم ایمنی شما بهبود خواهد یافت.
- سیستم گوارش بهتری حاصل خواهد شد.
- گردش خون و فشار بهتری خواهید داشت که در نتیجه خطر سکته مغزی یا حمله قلبی را کاهش می دهد.
- کاهش شانس ابتلا به دیابت یا در صورت ابتلا، کاهش شدت دیابت
- ورزش به کنترل دیابت کمک می کند.
- افزایش تراکم استخوان که سبب بهبود و کاهش خطر شکستگی استخوان می شود.
- به پیشگیری از بیماری آلزایمر کمک خواهد کرد.
- فرصت های کاهش وزن را به وجود خواهد آورد.
- احتمال ابتلا به بیماری قلبی کاهش می یابد.
- شانس ابتلا به پوکی استخوان را کاهش خواهید داد.