قبل از ورزش پنج دقیقه بدن را با انجام نرمش آرام گرم کنیدوپنج تا ۱۰ دقیقه پس از ورزش با انجام نرمش بدن را خنک کنید.

باسرعت ثابت ورزش کنید.بطوری که بتوانید به هنگام ورزش صحبت کنید.

توصیه های ورزشی برای کسانی که بیماری قلبی دارند:

ازورزش های ایزومتریک مانندشنا ودراز نشست اجتناب کنید.

هنگامی که هوا سرد،گرم یا مرطوب است بیرون ورزش نکنید.رطوبت بالا باعث می شود

که زودخسته شوید.گرمای زیاد باعث می شود که سخت نفس بکشید ودرد سینه بروز کند. بهترین ورزش برای افرادی که بیماری قلبی دارند درفضای بسته است.

به اندازه کافی از مایعات استفاده کنید.قبل از اینکه احساس تشنگی کنید آب بنوشید.زمانی که هوا

هوا گرم باشد،مراقب باشیدکه بیش از حد آب ننوشید دراین مورد با پزشک مشورت کنید.

بعداز ورزش‌ازحمام‌وسونا داغ یاسرد پرهیز کنید.

اگر در یک زمین شیب دار راه می روید زیاد به خود فشار نیاورید.

اگر برای چند روز ورزش را متوقف کردید برای دوباره شروع کردن ،آرام ورزش کنید

موارد مورد احتیاط:

اگر احساس خستگی وتنگی نفس کردید باید ورزش را متوقف کنید.

اگر احساس خوبی ندارید یا تب دارید ورزش نکنید .صبرکنید تا نشانه ها از بین بروند سپس دوباره برنامه ورزشی را شروع کنید.

دربیماران دیابتی که قند خون آنها کمتر از mg/۷۰ dl (بدلیل افت قند خون) و یا بیش از mg/dl ۲۵۰ باشد؛ ورزش انجام نشود.

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی استان قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا

تحرک بیمار



چاپ دانش قزوین: ۳۲۲۲۷۷۵۸

تحرک: یک کلمه کلی است زیرا حرکت فردی ازیک اتاق به یک اتاق دیگر نیز تحرک نام داردادما منظور از تحرک به معنای خاص آن داشتن یک برنامه‌ورزشی‌روزانه‌منظم است.برخی از کارشناسان‌براین باورند که حداقل باید هفته‌ای ۳روزوهربار ۲۰د قیقه ورزش کرد.

اهداف تحرک:مراقبت ازخود،تامین نیازهای اساسی بدن ،ایجادحس استقلال.

عوارض بی حرکتی:

. اثرات بی حرکتی برسیستم قلبی وعروقی:افزایش کارقلب افت فشارخون وضعیتی،تشکیل لخته درسیاهرگ های پا

اثرات بی حرکتی برسیستم تنفس:

کم شدن ظرفیت ریه ها

آتلکتازی(روی هم خوابیدن ریه)

تجمع ترشحات در راه های هوایی ودرنتیجه عفونت ریوی

اثرات بی حرکتی برسیستم اسکلتی عضلانی:کاهش وانعطاف مفصل،

ایجاد پوکی استخوان

اثرات بی حرکتی برسیستم گوارشی:

اختلال در اشتها،یبوست،چاقی و.....

اثرات بی حرکتی در سیستم اداری:

عفونت اداری،احتباس اداری وبی اختیاری،

ایجادسنگ کلیه

اثرات بی حرکتی برپوست : ایجاد زخم فشاری

فواید تحرک بدنی:

.ورزش می تواند در پیشگیری از افسردگی کمک کند.

ورزش سبب تعادل در وزن بدن می شود وزن را کم می کند واعتماد به نفس رابالا می برد.

ورزش قندخون را تنظیم می کند.

ورزش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد.ورزش از تنگ شدن عروق جلوگیری می کند

ورزش درکنار تغذیه سالم بهترین شیوه درمان برای کاهش وزن وچاقی است.

فعالیت بدنی مناسب ،خطرشکستگی لگن وابتلا به دیابت نوع ۲راکاهش میدهد.

ورزش منظم باعث

تاخیردربروزعوارض پیری می شود.

ساده ترین وعملی ترین ورزش ،پیاده روی است.



چگونه از افراط در ورزش جلوگیری کنیم؟

کم کم شدت فعالیت را افزایش دهید.مخصوصا اگر به طور مدام ورزش نمی کنید.

سعی کنید حداقل ۱/۵ ساعت پس از غذا خوردن ورزش کنید.

چاپ دانش قزوین: ۳۳۳۴۷۷۵۸