

الرياضة

ما هي الأسئلة التي يجب أن أ طرحها أنا وعائلتي؟

هل أشعر بالضعف والتعب وانخفاض الطاقة طوال الوقت؟

هل من الآمن بالنسبة لي أن أمارس الرياضة؟ كيف أبدأ؟

هل هناك أي تمارين أو أنشطة يجب أن أتجنبها؟

كيف تؤثر حالتي الصحية على قدرتي على ممارسة الرياضة؟

هل أتناول أدوية للأمراض المزمنة التي أعاني منها؟

هل أعاني من أي ألم؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل أتناول علاجات لها؟

ما هي التمارين التي ستساعدني أكثر؟

ما هي التمارين التي يمكنني القيام بها جالساً أو مستلقياً على السرير؟

ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

الانضمام إلى مجموعات المشي

الذهاب في نزهة سريعة حول المبنى بعد الغداء

ممارسة رياضة مفضلة مرة أخرى

الذهاب في نزهة في الطبيعة في عطلة نهاية الأسبوع

استخدام السلالم بدلاً من المصعد إن أمكن

إيقاف السيارة بعيداً عن وجهتك للمشي أكثر

مارس المشي أو ركوب الدراجات بدلاً من القيادة

اعمل في فناء المنزل أو البستنة

القيام بتمارين خفيفة أثناء مشاهدة التلفاز
تغيير الأوضاع من الاستلقاء إلى الجلوس أو الجلوس إلى الوقوف

ماذا يقصد بالرياضة؟

ممارسة التمارين هو أي جهد يتضمن نشاطاً بدنياً للحفاظ على اللياقة والصحة
لا تهدف ممارسة الرياضة بالضرورة إلى إنقاص الوزن
يمكن ممارسة الرياضة أيضاً لتحقيق قوة وتحمل ورفاهية وحياة أفضل
مع تقدم العمر، تصبح التمارين أكثر أهمية للحفاظ على قوة الجسد وصحته

ما هي فوائد ممارسة الرياضة خاصة عند كبار السن؟

الحفاظ على النشاط وتقليل مخاطر السقوط حيث إن تقوية عضلاتك طريقة جيدة للحفاظ على
الاستقلال والتوازن
تحسين أو الحفاظ على وزن الجسم. عادةً ما يكون زيادة الوزن قليلاً لدى كبار السن أفضل من
نقص الوزن
الحفاظ على صحة العظام. تقلل التمارين من خطر الإصابة بأمراض العظام. راجع قائمة صحة
العظام للحصول على المزيد من التفاصيل
الحفاظ على الصحة النفسية. هناك أبحاث جديدة تظهر أن التمارين الرياضية تقلل البروتينات
الضارة في الدماغ ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق
تحسين قوة التحمل. سيساعدك هذا على التعافي من الأمراض ومغادرة المستشفى بشكل أسرع.
اطلع على قائمة القصامة للحصول على المزيد من التفاصيل
تحسين جودة النوم وليس فقط مدته

الحفاظ على الاستقلال الوظيفي. تسمح لك ممارسة التمارين على الاستمرار في القيام بالأشياء التي ترغب في القيام بها لفترة أطول

ممارسة التمارين تحسن من توازن الجسم والطاقة والنوم والحالة المزاجية والوزن وصحة العظام. تقلل التمارين أيضاً من الهشاشة والسقوط

ما هي فوائد ممارسة التمارين؟

ما هي الأمراض التي يمكن أن تتحسن من خلال ممارسة الرياضة؟

داء السكري

مرض قلبي

السكتة الدماغية

أمراض العظام

الخرف

الضعف والهشاشة

الاكتئاب

ما نوع التمارين التي يوصى بها طبيباً لكبار السن؟

ممارسة أي نشاط أفضل من لا شيء

احرص على ممارسة النشاط البدني كل يوم

كلما مارست الرياضة بشكل أكثر كلما كان ذلك أفضل

المقدار المثالي لممارسة التمارين هو 30 دقيقة يوميًا لمدة 5 أيام في الأسبوع

ومع ذلك، إذا كان صعبًا عليك القيام بذلك، فيمكنك البدء بممارسة الرياضة عدد أيام وساعات أقل وزيادتها تدريجيًا

أفضل أنواع التمارين للحصول على فوائد صحية عند كبار السن هو تمارين المقاومة و التمارين الهوائية

تدريب المقاومة يحسن القوة باستخدام الأوزان والأساليب المختلفة

تعمل التمارين الهوائية على تحسين القدرة على التحمل عن طريق زيادة معدل ضربات القلب مثل الجري

ممارسة الرياضة 5 مرات كل أسبوع لمدة 30 دقيقة له فوائد صحية كبيرة

أهم التمارين التي تمارسها هي التدريب على المقاومة و التمارين الهوائية

هل هناك مستويات مختلفة أو مقدار معين للتمارين؟

نعم، يمكن أن تكون التمارين بدرجات مختلفة

تمرين الكثافة الخفيفة يعني مستوى بسيط

الكثافة المتوسطة يعني متوسط الصعوبة

الكثافة العالية يعني شديد الصعوبة

أمثلة على تمارين الكثافة الخفيفة:

القيام بصنع كوب من الشاي

الحركة داخل منزلك

المشي بوتيرة بطيئة

التنظيف ومسح الغبار

الكنس

ترتيب السرير

أمثلة على تمارين الكثافة المتوسطة:

المشي السريع

التمارين الرياضية المائية

ركوب الدراجة

الرقص

دفع آلة قص العشب

التنزه

أمثلة على تمارين الكثافة الشديدة:

التمارين الرياضية

الركض أو الجري

السباحة بسرعة

ركوب الدراجة بسرعة

كرة التنس

كرة القدم

المشي لمسافات طويلة صعودًا

الرقص النشط

الفنون العسكرية

هل هناك روتين معين للتمارين يوصى به؟

ابحث عن نشاط تحبه مثل السباحة

حاول زيادة مستوى نشاطك 10 دقائق في كل مرة، الزيادة التدريجية تساعدك بالاستمرار
يمكن أن يكون الوقت النشط وقتًا اجتماعيًا. ابحث عن أنشطة أو دورات جماعية في محيطك.
اطلب من أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك مشاركتك

المشي ما أمكنك ذلك. استخدم السلالم بدلاً من المصاعد إذا استطعت

ابدأ بالتدريج واستمع إلى جسديك

توقف إذا شعرت بالألم أو الإرهاق

يمكن تقسيم صعوبة التمارين إلى مستويات: سهلة أو متوسطة أو صعبة. تمرن بالطريقة التي تناسبك. المشي أفضل من الوقوف، والوقوف أفضل من الجلوس، والجلوس أفضل من الاستلقاء

ما هي نصائح السلامة التي يجب أن أعرفها قبل القيام بالكثير من التمارين؟

تحدث إلى طبيبك إذا كنت تعاني من أي مرض يمكن أن يعيقك من ممارسة الرياضة
فيما يلي أمثلة على المشكلات الصحية التي يجب طرحها لمحاولة ممارسة الرياضة بأمان:

ضيق في التنفس

ألم أو ضغط في الصدر

جلطات الدم

الجروح التي لا تلتئم

تورم المفاصل

الجراحة الحديثة

الفتق

ماذا لو كنت كبيراً في السن أو ضعيفاً أو أشعر بالألم بممارسة الرياضة؟

لا يوجد حد للعمر لممارسة الرياضة

في الواقع، هناك أبحاث تظهر فوائد ممارسة الرياضة حتى لمن هم أكبر من 90 عامًا

إذا تشعر بالوهن وترغب في ممارسة الرياضة، تحدث إلى طبيبك للقيام بتمارين بسيطة

هناك تمارين يمكنك القيام بها أثناء الجلوس أو الاستلقاء على السرير

تأكد من أن الألم تحت السيطرة قبل ممارسة الرياضة

هناك فوائد كبيرة لممارسة الرياضة بغض النظر عن عمرك

تأكد من السيطرة على أي مشكلات تتعلق بالألم أو الصحة قبل القيام بالتمارين

ماذا لو كنت لا أحب ممارسة الرياضة؟

هناك العديد من الأشياء التي يمكن للمرء القيام بها لجعل ممارسة الرياضة ممتعة أو على الأقل

يمكن الاستمتاع بها

استمع إلى كتاب صوتي أثناء ممارسة الرياضة

قضاء الوقت في المراكز التجارية

مارس أنشطة تنافسية مثل التنس

التقط الصور أثناء تنزهك

تعرف على أصدقاء جدد في مركز للياقة البدنية

شاهد فيلمًا أو برنامجًا تلفزيونيًا أثناء تواجذك على جهاز المشي

بدلاً من قضاء الوقت مع صديق لك وتناول القهوة، يمكنك قضاء الوقت معه أثناء ممارسة المشي أو تمارين الإطالة أو تمارين القوة

مارس رياضة الجري أو المشي أو ركوب الدراجة عندما تشعر بالتوتر

ابحث عن مرافقك أثناء تأدية التمارين وجرب أنشطة لم تجربها من قبل

هناك العديد من التغييرات أو الأنشطة التي يمكنك القيام بها والتي تعد ممارسة للتمارين. ابحث عن أساليب لجعل ممارسة التمارين أكثر متعة

References:

1. Robert L Kane et al. Essentials of Clinical Geriatrics 8th edition (2018) Jeffrey B. Halter et al.
2. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 7th edition (2016)
3. Jayna Holroyd-Leduc et al. Evidence Based Geriatric Medicine (2012)
4. Pollock ML, Graves JE, Swart DL, Lowenthal DT. Exercise training and prescription for the elderly. Southern Medical Journal. 1994 May;87(5):S88-95
5. Mills EM. The effect of low-intensity aerobic exercise on muscle strength, flexibility, and balance among sedentary elderly persons. Nursing Research. 1994 Jul-Aug;43(4):207-211
6. Evans WJ. Exercise training guidelines for the elderly. Medicine and Science in Sports and Exercise. 1999 Jan;31(1):12-17
7. Province MA, Hadley EC, Hornbrook MC, et al. The Effects of Exercise on Falls in Elderly Patients: A Preplanned Meta-analysis of the FICSIT Trials. JAMA. 1995;273(17):1341-134

8. McNeil, J. K., LeBlanc, E. M., & Joyner, M. (1991). The effect of exercise on depressive symptoms in the moderately depressed elderly. *Psychology and Aging*, 6(3), 487–488
9. Brach JS, Simonsick EM, Kritchevsky S, et al. The association between physical function and lifestyle activity and exercise in the health, aging and body composition study. *J Am Geriatr Soc* 2004; 52:502.
10. Martinez-Gomez D, Guallar-Castillon P, Garcia-Esquinas E, et al. Physical Activity and the Effect of Multimorbidity on All-Cause Mortality in Older Adults. *Mayo Clin Proc* 2017; 92:376.
11. Hamer M, Lavoie KL, Bacon SL. Taking up physical activity in later life and healthy ageing: the English longitudinal study of ageing. *Br J Sports Med* 2014; 48:239.
12. Miller ME, Rejeski WJ, Reboussin BA, et al. Physical activity, functional limitations, and disability in older adults. *J Am Geriatr Soc* 2000; 48:1264.
13. Cress ME, Buchner DM, Questad KA, et al. Exercise: effects on physical functional performance in independent older adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 1999; 54:M242.
14. Mänty M, Heinonen A, Leinonen R, et al. Long-term effect of physical activity counseling on mobility limitation among older people: a randomized controlled study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2009; 64:83.
15. Pahor M, Guralnik JM, Ambrosius WT, et al. Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial. *JAMA* 2014; 311:2387.
16. Stessman J, Hammerman-Rozenberg R, Cohen A, et al. Physical activity, function, and longevity among the very old. *Arch Intern Med* 2009; 169:1476.
17. Young J, Angevaren M, Rusted J, Tabet N. Aerobic exercise to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database Syst Rev* 2015; :CD005381.
18. Forbes D, Forbes SC, Blake CM, et al. Exercise programs for people with dementia. *Cochrane Database Syst Rev* 2015; :CD006489
19. Li F, Harmer P, Fisher KJ, et al. Tai Chi and fall reductions in older adults: a randomized controlled trial. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2005; 60:187.
20. Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev* 2012; :CD007146.
21. Li F, Harmer P, Eckstrom E, et al. Effectiveness of Tai Ji Quan vs Multimodal and Stretching Exercise Interventions for Reducing Injurious Falls in Older Adults at High Risk of Falling: Follow-up Analysis of a Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open* 2019; 2:e188280.
22. Bann D, Hire D, Manini T, et al. Light Intensity physical activity and sedentary behavior in relation to body mass index and grip strength in older adults: cross-sectional findings from the Lifestyle Interventions and Independence for Elders (LIFE) study. *PLoS One* 2015; 10:e0116058.