دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تمرین درمانی
در ارتقاء سطح سلامت سالمندان



مؤلفان:

نازیلا اکبرفهیمی ـ سیدعلی حسینی ـ نسرین جلیلی

بسم الله الرحمن الرحیم

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تمرین درمانی در ارتقاء سطح سلامت سالمندان

مؤلفین

نازیلا اکبرفهیمی

دانشجوی دکتری کاردرمانی

عضو گروه آموزش کاردرمانی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

سیدعلی حسینی

دکتری کاردرمانی

عضو هیات علمی گروه آموزش کاردرمانی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نسرین جلیلی

دانشجوی کارشناسی ارشد کاردرمانی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

سرشناسه	: اکبرفهیمی،نازیلا، ۱۳۵۰ -
عنوان ونام پدیدآور	: تمرین درمانی در ارتقاء سطح سلامت سالمندان /مؤلفین نازیلا اکبرفهیمی، علی حسینی، نسرین جلیلی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی،معاونت پژوهشی،.۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ص. : مصور.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۶۳-۶۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ورزش درمانی سالمندان
موضوع	: آمادگی جسمانی سالمندان
شناسه افزوده	: حسینی علی،۱۳۴۵-
شناسه افزوده	: جلیلی نسرین ،۱۳۶۵-
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ۷الف۴و / ۸ /RC۹۵۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۷۴۰۰۰

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نام کتاب: *تمرین درمانی در ارتقاء سطح سلامت سالمندان*

مؤلفین: *نازیلا اکبرفهیمی ـ سیدعلی حسینی ـ نسرین جلیلی*

شابک: ***۹۷۸-۹۶۴-۸۸۶۳-۶۰-۴***

ویراستار: دکتر رضا سیدنور

صفحه‌آرا: آرش فکری

شمارگان: *۱۰۰۰ جلد*

قیمت: [redacted] *ریال*

نوبت چاپ: *دوم*

چاپ: *ارشیا*

سال انتشار: *۱۳۹۱*

ناشر: *انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی*

نشانی: *اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکیار، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی*

تلفکس: *۲۲۱۸۰۰۸۱*

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
روش استفاده از کتاب	٤
پیشگفتار	٥
مقدمه	٧
فصل ١: سالمند کیست؟	٩
فصل ٢: نیازهای سالمندان	١٧
فصل ٣: مشکلات و بیماریهای شایع سالمندان	٢٧
فصل ٤: تمرین درمانی در سالمندان	٣٥
تمرینات تحرکی	٣٦
ـ وضعیت نشسته	٣٦
ـ از وضعیت نشسته به برخاستن	٤٠
ـ راه رفتن	٤٤
ـ تعادل	٥٤
ـ گردش خون	٥٧
ـ انعطاف پذیری	٦٣
ـ حالت بدن	٧٢
ـ تنفس	٧٨
ـ افزایش قدرت	٨١
تمرینات پوکی استخوان	٨٧
تمرینات آرتریت	٩٢
تمرینات قطع عضو	١٠٠
تمرینات سکته مغزی	١٠٥
تمرینات پارکینسون	١١٨
منابع	١٢٨
واژه‌نامه	١٢٩

روش استفاده از کتاب

ابتدا سالمند باید مورد ارزیابی دقیق درمان‌گر یا پزشک معالج خود قرارگیرد. پس از تشخیص نوع مشکل و مرحله آن تمرینات مورد نظر مشخص می‌گردد. در پایان هر تمرین جدولی شامل زمان، مقدار تکرار در هر بار و در روز آورده شده است. این موارد طبق وضعیت سالمند توسط پزشک یا درمانگر ثبت می‌شود.

لازم به ذکر است این کتاب تنها شامل تمرینات مربوط به: تحرک ـ افزایش سطح ارتقاء سلامتی ـ پوکی استخوان ـ قطع عضو ـ آرتریت ـ سکته مغزی ـ پارکینسون می‌باشد.

پیشگفتار

سالمندی بخشی از زندگی است که بسیاری از ما در حال سپری کردن آن هستیم یا با آن مواجه خواهیم شد. سالمندی مساوی با بیماری یا درد نیست و می‌توان از جوانی و میانسالی برای دوره سالمندی سالم برنامه‌ریزی کرد. سالمندان، باور ارزش‌های وجودی خانواده هستند. در فرهنگ ایرانی و اسلامی، «پیری» نه بعنوان یک کلمه ناخوشایند، بلکه بصورت «کمال، حکمت، خردمندی و فرزانگی» تلقی می‌شود. از اینرو می‌توان آن را بعنوان مرحله‌ای مؤثر و گرانقدر در زندگی به حساب آورد.

این واقعیت را نیز باید پذیرفت ،اغلب سخن از سالمندی مترادف با ضعف وسستی تلقی می‌شود که ناشی از محدودیت انسان در جنبه‌های فیزیکی می‌باشد. با شناخت سیر تکاملی و علل پیری و اقدامات لازم می‌توان تا حدی از ناتوانایی‌ها پیشگیری نمود و در نهایت «قدرت فکری» سالمند را با «توان جسمی» وی همراه نمود.

افزایش طول عمر انسان‌ها و اضافه شدن جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای قرن ۲۱ بوده و سالخوردگی جمعیت پدیده‌ای است که برخی جوامع بشری با آن روبرو شده یا خواهد شد. سالخوردگی جمعیت اگر چه یک موفقیت بهداشتی درمانی محسوب می‌شود اما در صورت عدم برنامه‌ریزی به یک چالش بزرگ تبدیل خواهد شد.

بدیهی است اگر سالمندان آموزش ببینند که خودشان مراقب خودشان باشند، قدمی مهم در حفظ سلامتشان برداشته اند. کتاب حاضر در راستای این تفکر به ارائه تمرینات تحرکی وارتقائ سلامت همراه با تصاویر واضح برا ی استفاده هر سالمند و به شکل اختصاصی تر با طرح تمرینات در بیماریهای خاص مانند: پوکی استخوان، قطع عضو، آرتریت، سکته مغزی و پارکینسون به رشته تحریر در آمده است تا بتواند هر چند اندک نقشی در برنامه چشم‌انداز سلامت کشور داشته باشد.

امید است اساتید، صاحب نظران و خوانندگان محترم ما را از ارائه پیشنهادات ارزشمند خود بهره‌مند گردانند.

در پایان لازم می‌دانیم از ریاست محترم دانشگاه، معاونت محترم پژوهشی و سرپرست محترم انتشارات و سایر همکارانشان که در چاپ این کتاب، گروه مؤلفین را یاری نمودند و از همکاری بی‌شائبه جناب اقای دکترسیدنور در ویراستاری اثر سپاسگزاری نماییم.

دکتر سیدعلی‌حسینی ـ نازیلا اکبرفهیمی

تمرینات درمانی در ارتقاء سلامت سالمندان

«یکی از پدیده‌های زمان ما که جای کمترین مقابله در آن وجود دارد و پیشرفت آن به طریق مطمئن صورت می‌گیرد و به راحتی می‌توان وضع آن را در آینده پیش‌بینی کرد و شاید بیشترین عواقب را در خود پنهان دارد، امر کهنسال شدن جمعیت است.»

مقدمه

«در حال حاضر تعداد سالمندان جهان به ششصد میلیون نفر رسیده و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان جهان به دو میلیارد نفر برسد که معادل بیست و دو درصد جمعیت جهان در آن زمان خواهد بود[1](۱).

کشور ایران نیز مانند بسیاری از کشورها ازاین قاعده مستثنا نیست و رفتن آن به سوی یک جمعیت کهنسال را به روشنی می‌توان مشاهده کرد.

در حال حاضر ساختارسنی کشور ایران که درصد بالایی از آن نشاندهنده‌ی جمعیتی جوان می‌باشد و «ضریب سالمندی کل کشورکه در سال ٦٥، تنها برابر با ٦/٦٨ درصد و ٧٥ برابر با ١٠/٩٣ درصد است»، خود به نوعی گویای این مطلب می‌باشد(۲).

بنابراین ما تا چند سال آینده با درصد بالایی از جمعیت سالمند روبرو خواهیم بود، لذا برنامه‌ریزی جهت رفع مشکلات پیش‌بینی شده و نشده و تأمین نیازهای این گروه جمعیتی بایستی در رأس کارهای مطالعاتی و برنامه ریزی‌های مهم کشور قرار بگیرد.

اما پیری، «درایران سن پیری تعریف نشده است. ولی اگر شروع دوره پیری را زمان بازنشستگی کامل از خدمت محسوب کنیم طبق قانون تأمین اجتماعی سن پیری برای

1- http//www.nioc.org