

فعالیت بدنی و پوکی استخوان



الف) در حالی که ایستاده‌اید و پاهایتان به موازات هم قرار دارند، دست‌هایتان را به پشت یک صندلی جهت حفظ تعادل تکیه دهید.

ب) زانوهایتان را کمی خم کرده و در همین حال شکمتان را شل کنید ولی کمر و شانه‌ها را صاف نگاهدارید.

پ) یک پایتان را به سمت عقب برده و آن را صاف بر روی زمین نگاهدارید. در همین حال وزن بدنتان را به سمت جلو و بر روی پای جلوییتان بیندازید. این حالت را برای مدت چند ثانیه نگاهدارید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار نمایید.

۹- تقویت شکم:

الف) به پشت بر روی زمین دراز بکشید در حالی که بازوهایتان در کنار بدنتان قرار دارند، عضلات شکمتان را سفت کنید.

ب) درحالی که به‌طور طبیعی نفس می‌کشید، سر و قسمت فوقانی کمرتان را بدون خم کردن چند سانتی‌متر از سطح زمین بلند کنید. جهت جلوگیری از فشار به دنده‌ها، سرتان را بیش از حد بالا نبرید و سعی کنید سر و گردن و سینه شما در امتداد یکدیگر باشند. این حالت را به مدت ۵ ثانیه نگاهدارید و سپس چند ثانیه استراحت کنید. این ورزش را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

تهیه کنندگان: دکتر ملیحه طالبی و دکتر جبرئیل شهربافی

۶- ورزش کششی جهت قسمت فوقانی کمر و قفسه‌سینه: انجام این ورزش به صاف شدن قسمت فوقانی کمر و کشیده شدن قفسه سینه کمک می‌کند.

الف) روی یک صندلی نشسته و دست‌هایتان را پشت گردنتان ببرید. در حالی که به آرامی آرنج‌هایتان را به سمت عقب حرکت می‌دهید، به‌طور طبیعی نفس بکشید.

ب) این حالت را برای مدت چندین ثانیه نگاهدارید و بسته به توانایی‌تان، ۵ تا ۱۰ مرتبه آن را انجام دهید.

۷- ورزش کششی جهت تقویت عضلات ران:

الف) روی یک صندلی به آرامی بنشینید در حالی که کمرتان صاف است، دست‌هایتان را بر روی ران‌تان قرار دهید و در حالی که عضلات شکمی خود را سفت می‌کنید، رو به جلو نگاه کنید.

ب) به آرامی و بدون تکان دادن کمرتان یک زانو را صاف کرده و پایتان را به سمت بالا بیاورید. در حالی که به‌صورت طبیعی نفس می‌کشید این حالت را برای مدت چند ثانیه نگاهدارید. سپس زانوی خود را شل کنید و آن را به حالت اول برگردانید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۸- ورزش کششی کتف: این ورزش نه تنها موجب کشیده شدن عضلات کتف می‌شود، بلکه عضلات پشت ران را نیز تقویت می‌کند و به سلامت اندام کمک می‌کند:



روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
معاونت بهداشت

گروه بیماریهای غیرواگیر مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی
مهرماه ۱۳۹۴



پوکی استخوان یا استئوپروز، حالتی است که در اثر تخریب بافت استخوانی، توده استخوان کاهش یافته و در نهایت به شکستگی استخوان منجر می‌شود. از فواید ورزش به افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان، بهبود در راه رفتن، ایستادن و انجام فعالیت‌های روزانه، تاثیر بر سیستم عضلانی و اسکلتی و در نتیجه بهبود عملکرد سایر ارگان‌های بدن از جمله قلب می‌توان اشاره کرد.

انتخاب سالم، زندگی سالم

شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه را به سفره‌های خود اضافه کنیم.



چهار بخش یک برنامه تمرینی موثر

- ۱- تناوب: ۳ تا ۵ روز در هفته تمرین کنید.
- ۲- شدت: ضربان قلب می‌تواند از حداقل ۶۰ تا حداکثر ۹۰ در افراد به نسبت سن در طی تمرینات ورزشی متفاوت باشد.
- ۳- مدت: ۱۵ تا ۶۰ دقیقه فعالیت هوازی مداوم، بسته به شدت تمرین انجام دهید.
- ۴- نوع: فعالیتی که در آن از عضلات بزرگ استفاده شده باشد، تمریناتی مداوم، منظم و از نوع هوازی باشد.

نمونه تمرینات ورزشی جهت جلوگیری و درمان پوکی استخوان

آنچه در ذیل می‌آید ورزش‌های بسیار مفیدی است که جهت جلوگیری و یا حتی درمان پوکی استخوان طراحی شده است.

۱- **تمرین صحیح ایستادن:** ایستادن صحیح و مناسب علاوه بر بهبود وضعیت بدنی، موجب سلامت قامت نیز می‌شود. جهت یادگیری و حفظ ایستادن صحیح، این حرکات را انجام دهید:

الف) در حالی که پشت به دیوار ایستاده‌اید و پاشنه‌هایتان از دیوار ۵ تا ۷ سانتی‌متر فاصله دارند، سر، شانه‌ها و باسن خود را به دیوار تکیه دهید.

ب) سعی کنید شانه‌هایتان به حالت طبیعی‌شان باشند، در این حال دهان خود را ببندید و عضلات شکم و باسن خود را سفت کنید.

پ) در حالی که قوس کمری خود را حفظ کرده‌اید، پشت خود را به دیوار فشار دهید.

۲- **تمرین صحیح راه رفتن:** راه رفتن موجب تقویت پاها، قلب و تناسب کلی بدن می‌شود. جهت راه رفتن صحیح، بهتر است در حین راه رفتن نکات زیر را رعایت کنید:

الف) سرتان را بالا نگه داشته و کمر و گردنتان را نیز صاف نگهدارید.

ب) به آرامی شکمتان را سفت کنید.

پ) اجازه دهید تا شانه‌هایتان به صورت طبیعی و به راحتی حرکت کنند.

۳- **تقویت شانه و کتف:** انجام ورزش زیر موجب کشیده شدن عضلات شانه‌ها و کتف و سفت شدن عضلات کمر و شکم شما می‌شود:

الف) در حالی که پاهایتان از یکدیگر و از دیوار ۱۵ سانتی‌متر فاصله دارند، رو به دیوار بایستید.

ب) یک نفس عمیق کشیده در عین حال شکم خود را شل کنید و هر دو دست خود را بر روی دیوار (در ارتفاع بالای سرتان) قرار دهید.

پ) نفس خود را بیرون دهید و هر دو دست خود را پائین بیاورید.

ت) در حالی که نفس می‌کشید، دست راست خود را بالا برده و روی دیوار قرار دهید و دست چپ خود را به سمت پائین بکشید.

ث) نفس خود را بیرون دهید و در همین حالا بازوی راست خود را پائین بیاورید.

ج) همین عمل را مجدداً با دست‌های مخالف انجام داده و این حرکات را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۴- **ورزش‌های کششی قفسه سینه:** انجام این ورزش‌ها به تقویت عضلات و استخوان‌های کمری کمک می‌کند

الف) روی یک صندلی و به حالت صاف نشسته و مستقیم رو به جلو نگاه کنید.

ب) دستان خود را به دو طرف باز کنید و در حالی که همسطح با شانه‌هایتان قرار دارند، آنها را به سمت عقب بکشید.

پ) با خم کردن بازوهایتان در ناحیه آرنج، دست‌هایتان را به سمت قفسه سینه‌تان بیاورید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۵- **ورزش کششی قسمت فوقانی کمر:** انجام این ورزش موجب کشیده شدن و تقویت عضلات و استخوان‌های قفسه‌سینه و عضلات فوقانی کمر می‌شود:

الف) به آرامی بر روی یک صندلی بنشینید ولی به آن تکیه ندهید و کمر و گردن خود را راست نگهدارید.

ب) در حالی که رو به جلو نگاه می‌کنید، بازوهایتان را از ناحیه آرنج خم کنید.

پ) به آرامی بازوهایتان و سپس شانه‌هایتان را به سمت عقب حرکت دهید تا جایی که احساس ناراحتی نکنید. به مدت ۵ ثانیه و در حالی که به‌طور طبیعی نفس می‌کشید این وضعیت را نگاهدارید. سپس بازوهای خود را به

حالت اول برگردانده و این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه انجام دهید.