

فعالیت بدنی در افراد مبتلا به آرتروز (استئوآرتریت)

آیا افراد مبتلا به آرتروز باید ورزش کنند؟

بله، ورزش برای مبتلایان به آرتروز واجب است. اما "ورزش" برای این افراد تعریفی متفاوت از معنای عام آن دارد. ورزش کردن در این افراد به معنای فعالیت شدید مثل دویدن یا رفتن به باشگاه بدنسازی نیست؛ بلکه هر فعالیتی که بدن را حرکت دهد، برای مبتلایان به آرتروز مفید است.

با آنکه داشتن فعالیت بدنی در مبتلایان به آرتروز در ابتدا ممکن است دردناک باشد، اما در درازمدت درد ناشی از آرتروز را کاهش می دهد.

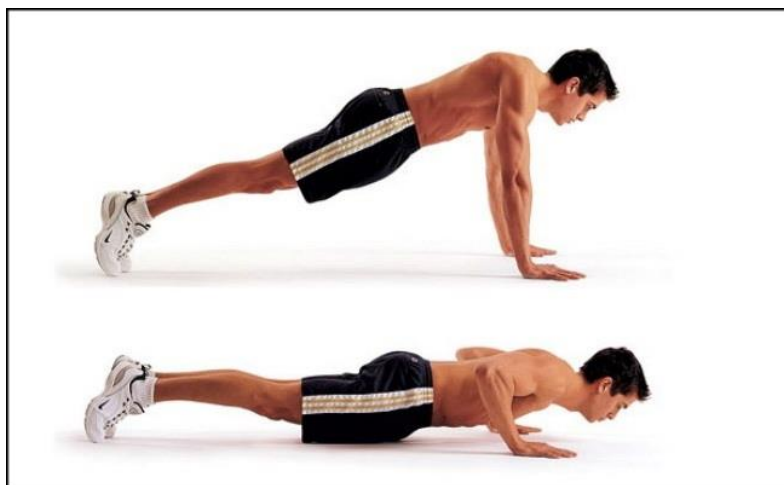
پیش از شروع کردن یک برنامه ی منظم ورزشی، چه کارهایی لازم است انجام دهیم؟

قبل از شروع هرگونه فعالیت بدنی، حتما با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید و بپرسید آیا حرکت خاصی وجود دارد که برای شرایط بدنی شما ممنوع و یا واجب باشد یا خیر. حتی در مورد نیاز به فیزیوتراپی نیز سوال نمایید. با کمک یک فیزیوتراپیست می توانید حرکتی که برای شرایط بدنی شما مفید هستند را بهتر بناسید.

چه نوع ورزشی برای مبتلایان به آرتروز مفید است؟

این کاملا به خود شما بستگی دارد. اما هر ورزشی را که به عنوان روتین خود انتخاب می کنید، باید ۲ کار در بدن شما انجام دهد:

۱) عضلات شما را قوی تر کند: وقتی عضلات قوی تر شوند، مفصل های بین عضلات محکم تر شده و محافظت می شوند و درد شما کاهش می یابد. یکی از راه های تقویت عضلات، این است که از وزنه و یا دستگاه های وزنه دار استفاده نمایید و یا آنکه از "کش های مقاومتی" برای ورزش کردن کمک بگیرید. اگر هیچ وسیله ای هم در اختیار ندارید، می توانید با حرکت هایی مثل شنا (عکس ۱) و یا بشین و پاشو (عکس ۲) عضلاتتان را قوی تر کنید:



"عکس ۱"



"عکس ۲"

۲) ضربان قلب و تنفس شما را تندتر کند: این کار به سلامت قلبی شما کمک کرده و فشار خونتان را پایین می آورد. پزشکان توصیه می کنند برای افزایش ضربان قلبتان، ورزش های "کم فشار و سبک" مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و یا شنا را انجام دهید. ورزش های سبک، فشار کمتری به مفاصل شما وارد می کنند. پزشکان معمولا برای افراد مبتلا به آرتروز ورزش های سنگین مثل دویدن را توصیه نمی کنند.

اگر به هر دلیلی، نمی توانید از منزل خارج شوید، ورزش هایی هستند که می توانید در محیط های کوچک آنها را انجام دهید. کافی است یک جستجوی کوچک در اینترنت داشته باشید!

چه اندازه ورزش برای فرد مبتلا به آرتروز لازم است؟

بهترین حالت حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ی ممتد فعالیت بدنی در یک روز، و در بیشتر روزهای هفته است. اگر نمی توانید به صورت ممتد ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کنید، می توانید این زمان را به زمان های کوچک تری تقسیم کرده و بین آنها استراحت نمایید. سعی کنید هر زمان توانایی آن را دارید، حرکت کنید. یا آنکه می توانید یک ساعت تنظیم کنید تا به شما یادآوری کند هر ساعت بلند شده و کمی راه بروید. حتی کوچک ترین حرکات نیز برای سلامتی شما مفیدند.

چگونه می توانم با وجود داشتن آرتروز، فعالیت بدنی داشته باشم و به خودم آسیب نرسانم؟

- ◆ ورزش را با زمان کوتاه و بسیار سبک شروع کنید و بسیار آرام مدتش را زیاد کرده یا حرکات جدید اضافه نمایید.
- ◆ پیش از آغاز ورزش، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت بگذارید و بدن خود را گرم کنید. برای گرم کردن بدن، می توانید آرام آرام راه بروید، یا درجا بزنید و یا حرکات کششی سبک انجام دهید.
- ◆ اگر با وزنه ورزش می کنید، از وزنه های سبک تر شروع کنید و به عضلاتتان فرصت دهید تا قوی تر شوند، سپس می توانید وزنه های سنگین تری به کار ببرید.
- ◆ پس از پایان تمرینات ورزشی، حتما ۵ دقیقه حرکات آرام تر انجام دهید، تا بدن آهسته خنک شود؛ حرکاتی مثل آرام راه رفتن و یا حرکات کششی.

در هنگام انجام حرکات ورزشی، به روش های زیر از مفاصلتان محافظت کنید:

- اگر در قسمت های لگن، زانو، مچ پا و پایین تر از آن مشکلی دارید، فقط روی سطح صاف و بدون شیب ورزش کنید.
- هنگام ورزش کردن، کفش ورزشی مناسب بپوشید تا مثل بالش زیر پاهای شما قرار گیرد و از آن محافظت نماید. (هرگز پابرهنه ورزش نکنید.)
- حواستان به احساس درد باشد؛ اگر حین ورزش دچار درد شدید، حرکتی که انجام می دادید را متوقف کنید و حرکت دیگری انجام دهید، یا استراحت نمایید.
- از حرکاتی که سبب چرخش و پیچاندن مفصل می شود، خودداری نمایید.
- اگر پزشک یا پرستارتان توصیه کرده است، هنگام انجام فعالیت بدنی از زانوبند یا امثال آن استفاده کنید.

چه نوع ورزشی برای چه نوعی از آرتروز مفید است؟

حرکاتی اختصاصی برای انواع آرتروز با علائم بالینی مختلف وجود دارد.

به خصوص در کسانی که آرتروز دارند، مهم است که مفاصلمان را هر روز حرکت دهیم، حتی اگر حرکت دادن مفاصلمان همراه با درد باشد. برای مثال، باید روزی چند بار تلاش کنیم زانوهایمان را خم و راست کنیم، حتی اگر درد آرتروز بسیار اذیتمان می کند. برخی افراد می گویند ورزش رزمی تای چی برای آرتروز بسیار مفید است. در تای چی که ورزش رزمی چینی است، حرکات ورزشی بسیار آرام و ظریف هستند.

برای کمک به کاهش خشکی صبحگاهی، قبل از خواب شب سعی کنید این ۴ مدل حرکت را انجام دهید:

حرکت اول

"خم کردن جانبی گردن"



در حالت نشسته یا ایستاده؛ سرتان را مستقیم گرفته و روبرو را نگاه کنید؛ به آرامی سر را به طرف شانه ی راست خم کنید، تا جایی که در کنار گردن احساس کشیدگی نمایید. در همین حالت سر را ۵ ثانیه نگه دارید و سپس دوباره سر را به حالت اولیه برگردانید. حالا سر را به سمت شانه ی چپ خم کرده و پس از احساس کشش حدود ۵ ثانیه در همین حالت نگه دارید. این سیکل را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت دوم

"کشش زانو- قفسه سینه"



روی یک حوله روی زمین یا روی تخت دراز بکشید. دستانتان را پشت زانوهایتان قرار دهید و زانوها را به سمت قفسه ی سینه بکشید تا در پشت و کمر و باسنتان احساس کشش نمایید. ۵ ثانیه در همین حالت بمانید و سپس دستانتان را رها نمایید. این حرکت را برای ۱۰ بار تکرار نمایید.

حرکت سوم

"کشش همسترینگ"



عضلات همسترینگ در پشت ران ما و دقیقا بالای پشت زانو قرار دارند. برای حرکت کششی آنها نیاز به یک چهارپایه ی کوتاه و محکم و یا پله ای داریم که تقریبا هم ارتفاع زانویمان باشد. ابتدا دستانمان را به کمرمان می گیریم؛ سپس طوری که تمام طول پایمان صاف و کشیده باشد، پاشنه ی پای راست را در بالای چهارپایه می گذاریم. پای چپ را از زانو خم می کنیم و آرام به سمت جلو خم می شویم تا در پشت ساق و ران سمت راست احساس کشش نماییم؛ در همین حالت ۱۰ ثانیه می مانیم؛ و سپس استراحت می کنیم. پس از کمی استراحت، برای ۱۰ بار این کار را تکرار می کنیم. سپس پا را عوض کرده و عین همین حرکات را با پای چپ انجام می دهیم.

حرکت چهارم

"کشش گاستروکنمیوس"

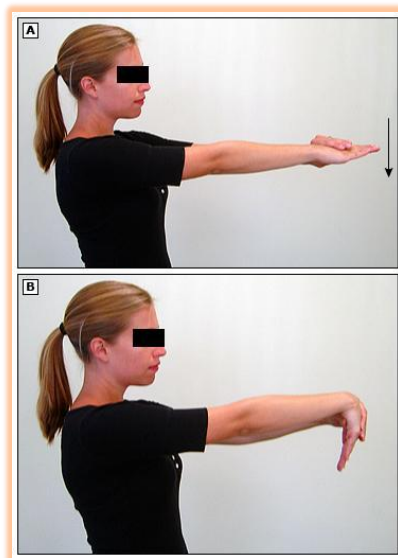


عضله ی گاستروکنمیوس از دو عضله در بالای ساق پا تشکیل شده است که از پشت زانو تا مچ پا ادامه دارد. برای کشش آنها رو به دیوار بایستید و حدود ۵۰ سانتیمتر از آن فاصله بگیرید. کف دستانتان را هم تراز سرتان، روی دیوار قرار دهید. زانوی چپتان را خم کرده و پای راستتان را حدود ۳۰ سانتیمتر عقب تر از پای چپ بگذارید. پای راستتان را کاملا صاف بکشید و اجازه ندهید کف پایتان از زمین جدا شود. به سمت دیوار خم شوید تا در پشت ساق پای راست احساس کشش (بدون درد) نمایید. در همین حالت برای ۱۰ ثانیه کاملا ثابت بمانید و سپس رها کرده و استراحت نمایید. این حرکت را ۱۰ بار برای هر پا تکرار نمایید.

نرمش های خاص:

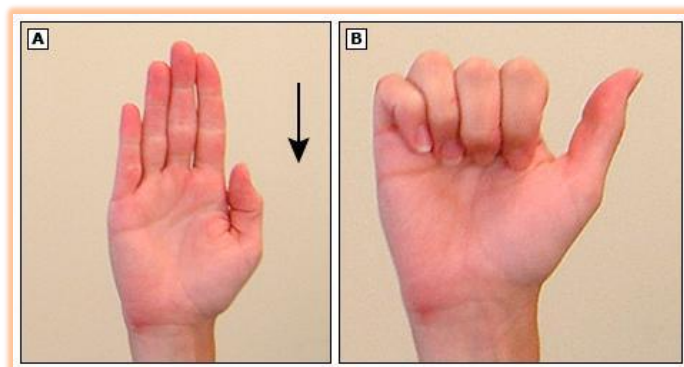
(۱) برای کاهش درد و ناراحتی دست ها و مچ دست ها در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید، حرکات زیر را انجام دهید:

۱-۱- حرکت کششی عضلات باز کننده ی مچ دست:



دست چپتان را در جلو بدنتان، در حالتی که کف دست رو به زمین باشد، تا جایی که می توانید بکشید. سپس با دست راستان دست چپ را بگیرید و آن را آرام به سمت پایین خم کنید، تا جایی که در ساعتان احساس کشش نمایید. ۱۰ ثانیه در همین حالت بمانید. سپس رها نموده و استراحت نمایید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار نمایید، سپس همین حرکت را با دست راست تکرار نموده و ۱۰ بار انجام دهید.

۲-۱- خم و راست کردن انگشتان دست:



دستانتان را طوری روبرویتان قرار دهید که نوک انگشتانتان به سمت سقف باشد. انگشتانتان را آرام خم کنید تا دستانتان مشت شود. ۵ ثانیه در همین حالت نگه دارید. و سپس دستانتان را باز کنید. ۱۰ بار این حرکت را تکرار نمایید.

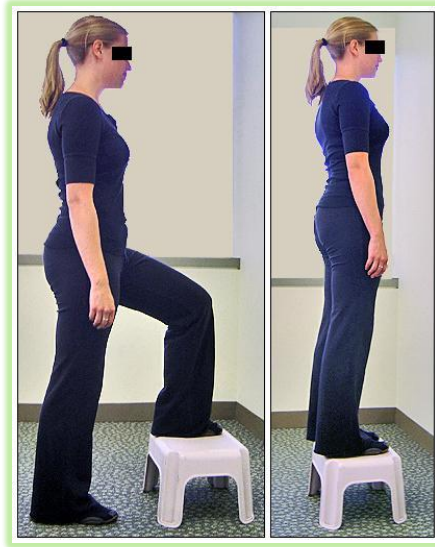
۲) برای کاهش علائم و درد کمر و لگن ناشی از اسپوندیلیت انکیلوزان، این حرکات را انجام دهید:

۲-۱- بالا بردن تنه:



روی زمین یک حوله یا پتو انداخته و روی آن به صورت دمر دراز بکشید. سرتان را کمی بلند کرده و دستانتان را تا جایی که می توانید در جلوی پتان بکشید. کمی بالاتنه و بازهایتان را از زمین بلند کنید؛ اما لگنتان مطلقاً نباید از زمین جدا شود. برای ۳ تا ۵ ثانیه در همین حالت بمانید و سپس آرام پایین آمده و استراحت نمایید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار نمایید.

۲-۲- قدم زدن به جلو:



یک چهارپایه روبروی خود قرار داده و پای چپتان را روی آن بگذارید. سپس پای راست را کنار پای چپ گذاشته و از چهارپایه بالا بروید. همان طور که به جلو نگاه می کنید، پای چپتان را به عقب و روی زمین برگردانید. سپس همین کار را با پای راست تکرار کرده و از چهارپایه پایین بیایید. این کار را ۱۰ بار با همین ترتیب انجام دهید و بعد از آن ترتیب پاها را عوض کرده و ۱۰ بار دیگر انجامش دهید. تا اینجا یک ست کامل انجام داده اید. همین ست را دو بار دیگر نیز (مجموعاً سه ست) انجام دهید.

حین انجام ورزش درد داشته باشیم چه؟

اگر هنگام ورزش یا فعالیت بدنی، درد دارید، حتماً با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید. زمانی که برای اولین بار میزان فعالیت بدنی تان را بیشتر می کنید، تا حدودی درد و ناراحتی طبیعی است. اما اگر درد شما شدید است یا بیش از ۲ ساعت، پس از پایان ورزش باقی می ماند، شاید لازم باشد به تغییر فعالیت بدنی تان فکر کنید.

رفرنس: www.UpToDate.com

آخرین به روز رسانی: ۱ ژوئن ۲۰۲۳

مترجم: دکتر زهرا عندلیب