

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خود مراقبتی در میانسالان

خودمراقبتی از استخوان و عضلات

تعریف خود مراقبتی (SELF CARE)

به مجموعه اقدامات و فعالیت های آگاهانه ای که به صورت هدفمند در جهت تامین و حفظ و ارتقا سلامت خود و خانواده آموخته شده و اجرا می شود خود مراقبتی می گویند به گونه ای که فرد بتواند به طور مستقل از دیگران از سلامت خودش مراقبت نماید. در این میان رفتار خانواده به عنوان یکی از اجزای مهم در خود مراقبتی محسوب می شود

آموزش خود مراقبتی به مردم باعث کاهش هزینه های درمانی می شود

میان‌سالی و سالمندی

- ⊙ یک فرآیند زیست شناختی مشترک برای تمامی موجودات زنده است.
- ⊙ از زمان تولد شروع می شود و نمیتوان آن را متوقف یا معکوس نمود.
- ⊙ با مراقبت صحیح می توان فرآیند سالمندی را به تاخیر انداخت.
- ⊙ از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

حفظ تندرستی

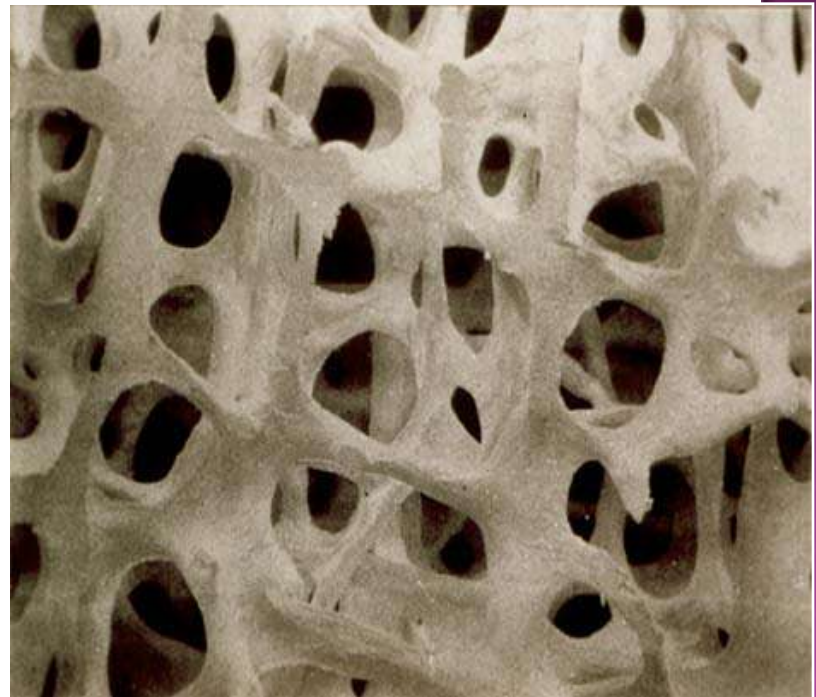
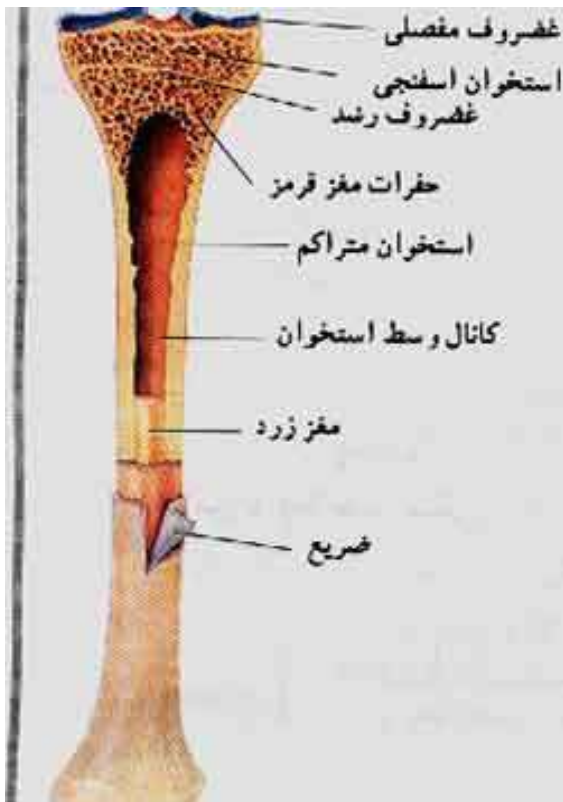
● چون پیر شدن قابل اجتناب نیست، بنابراین باید با کمی مراقبت و احتیاط از بسیاری از ناتوانی ها جلوگیری یا آنها را به تعویق انداخت.

● مراقبتها باید از میانسالی (دهه پنجم زندگی) شروع شود چرا که میانسالان فعلی سالمندان آینده خواهند بود.

تغییرات استخوانی

- ⊙ استخوانها فشردگی خود را از دست داده و شکننده می شوند (استئوپروز)
- ⊙ استئوپروز در زنها پس از یائسگی شایعتر است.
- ⊙ با افزایش سن کاهش کلسیم از استخوان بسیار بیشتر از ذخیره کلسیم تازه می باشد.
- ⊙ با یک فشار مختصر ممکن است استخوانها شکسته شوند.
- ⊙ استخوانهای شکسته به آسانی بهبود نمی یابند.

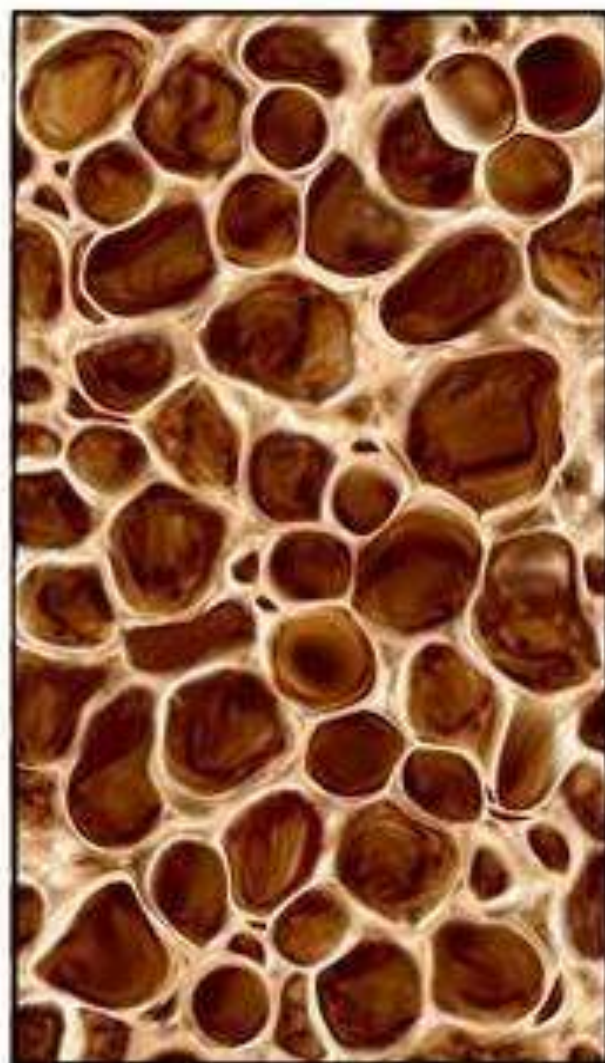
استخوان



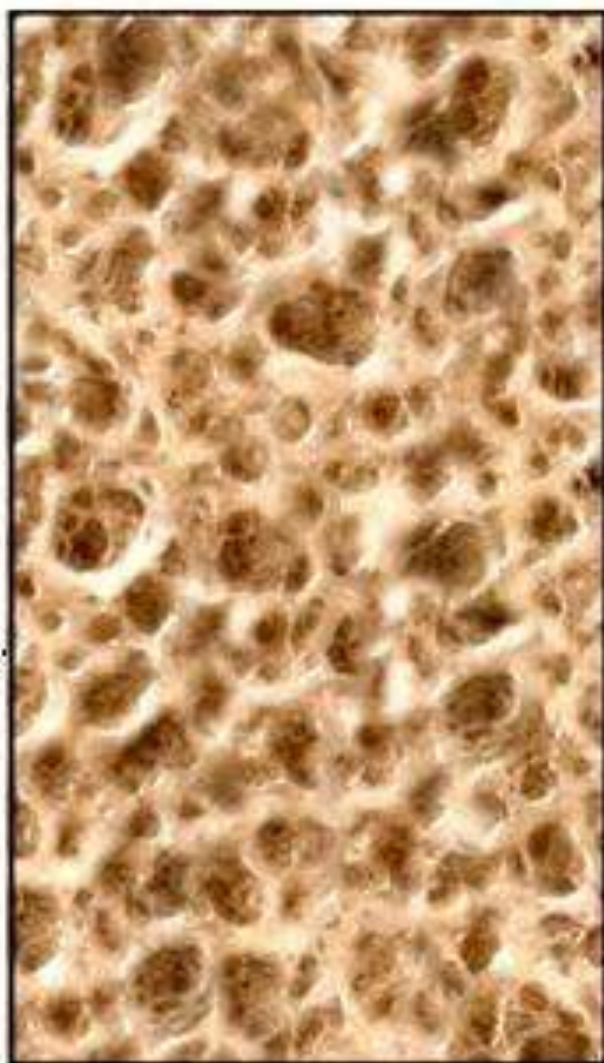
پوکی استخوان (استئوپروز)

- بیماری است که باعث کاهش تراکم و استحکام استخوان شده و خطر شکستگی را زیاد می کند
- بیشترین خطر متوجه لگن و ران ها، مهره ها و ساعد می باشد.
- به این بیماری **خاموش** گفته می شود.

پوکی استخوان



بافت استخوان طبیعی



کاهش میزان
استخوان

کاهش
کیفیت



افزایش خطر
شکستگی

از هر ۴ زن یک نفر از
پوکی استخوان رنج می برد

عوامل موثر در استحکام یا استئوپروز

● در درجه اول زمینه ارثی و ژنتیکی

● تغذیه

● هورمونها

● ورزش

● روش زندگی

● داروها

● جنس

● سن و.....

آیا مصرف مکمل ها برای سلامت استخوانها لازم هستند؟

○ مصرف طبیعی و به اندازه مواد غذایی بهتر و موثر تر از مکمل های غذایی عمل می کند. ولی عموماً به دلایل مختلف ، ترجیح داده می شود که از مکملها بعنوان کمکی و با اهداف پیشگیرانه و درمانی ، استفاده گردد.

○ تغذیه : درشت مغذیها (پروتئین و چربی و قندها) و ریز مغذیها (**کلسیم** ، فسفر ، منیزیم و سدیم) در ساختن استخوان نقش اساسی دارند.

منابع غذایی کلسیم دار



شیر و لبنیات

ماهی آزاد، تن، ساردین

بادام و کشمش

سبزیجات مانند

جعفری، اسفناج و

انواع کلم



نقش کلسیم در بدن

- تنظیم ضربان قلب
- انتقال پیامهای عصبی
- تحریک ترشح هورمونها
- انعقاد خون
- و مهمتر از همه ساخت استخوانها

نحوه راه رفتن چگونه می تواند

درست نشستن ، درست ایستادن و درست راه رفتن در جلوگیری از کمردرد موثر است . عدم رعایت اصول بیومکانیک و استاندارد در حالت های مختلف بدن ، باعث ایجاد قوس غیر طبیعی ، فشار نامناسب به استخوانها و مفاصل و در نهایت کمردرد و دردهای استخوانی خواهد شد.



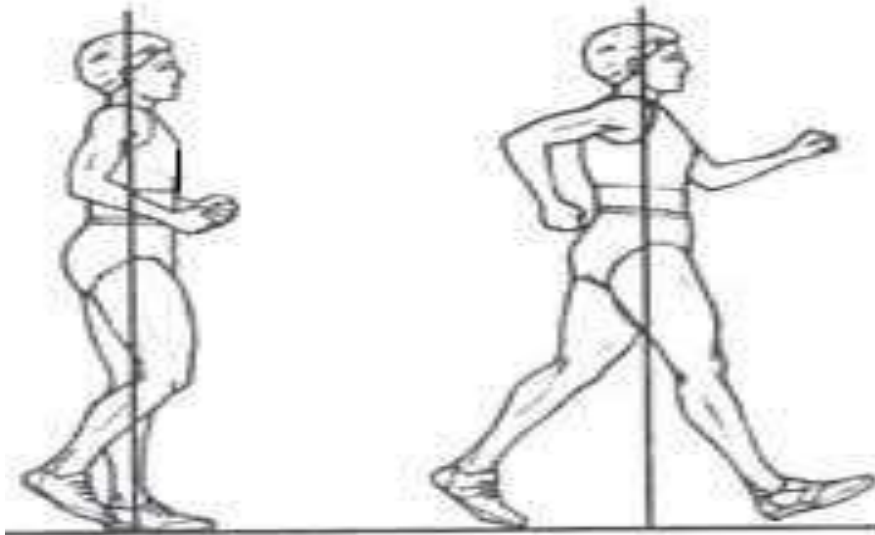
ایستادن صحیح

◉ نگاهتان به جلو باشد، سر را بالا و به سمت جلو نگه دارید و چانه را کمی به داخل بدهید. قفسه سینه را به جلو کشیده و استخوان کتف را عقب نگه دارید. زانو ها را صاف نگه داشته و سر را به سمت سقف بکشید. شکم را داخل بدهید



راه رفتن صحیح

□ سر بالا و مستقیم باشد ، شانه ها هم سطح و سایر اندام کشیده و در راستای بدن قرار گیرند. از حرکت طبیعی بازوها هنگام راه رفتن جلوگیری نکنید. پاها را در یک راستا و موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید.



وضعیت های صحیح نشستن عبارتند از :

⊙ **نشستن** : فرد باید روی صندلی صاف بنشیند به طوری که بین پشت او و تکیه گاه صندلی هیچ فاصله ای نباشد. سر در امتداد تنه قرار گیرد و شیب نشیمنگاه صندلی به گونه ای باشد که زانوها بالاتر قرار گیرد تا این شیب مدام شخص را وادار به تکیه دادن کند.

⊙ **نوشتن** : میز تحریر باید از ارتفاع کافی برخوردار باشد و دارای شیبی به طرف فرد باشد تا موقع نوشتن، فرد کاملاً مسلط بوده و نیاز به خم شدن به سمت جلو نباشد.

⊙ **نشستن روی زمین** : فرد به دیوار تکیه داده و هیچ فاصله ای بین او و دیوار نباشد استفاده از میز کوتاه برای نوشتن و خواندن توصیه می شود.

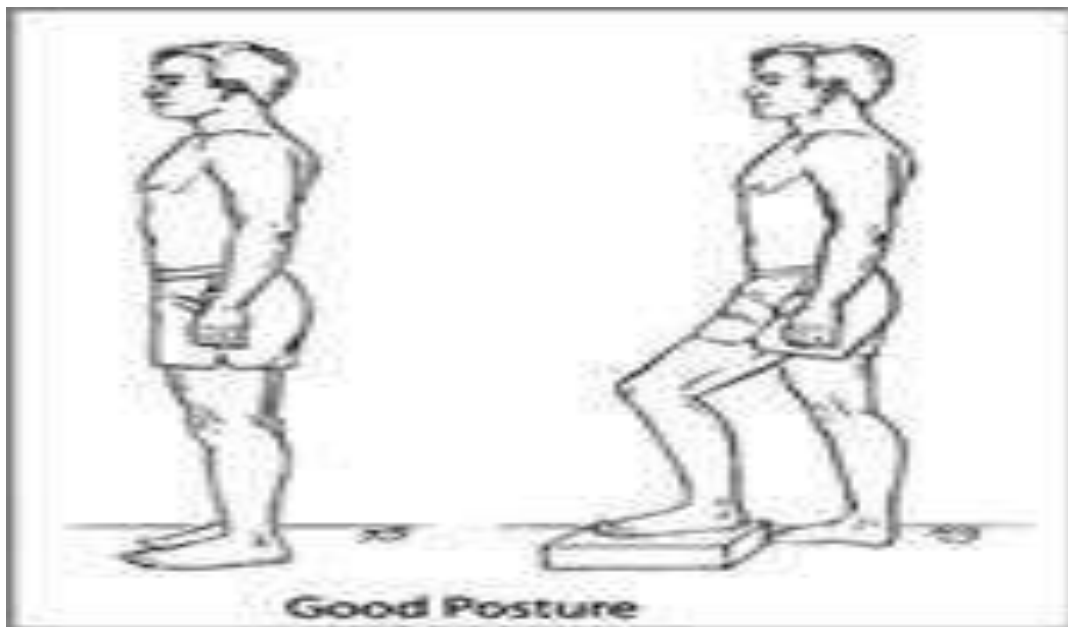
نشستن صحیح پشت میز رایانه:

- میچ دست ها باید مستقیم باشد و به سمت بالا و پایین و یا طرفین خم نشده باشد.
- ران ها باید موازی با سطح کف اتاق باشند.
- آرنج ها باید اندکی بازتر از ۹۰ درجه باشند.
- زانوها حدود ۲ الی ۳ سانتیمتر از لبه صندلی جلوتر باشند.
- صفحه نمایش رایانه باید حدود ۴۵ الی ۵۵ سانتیمتر از صورت شما فاصله داشته باشد. راستای آن نیز با سطح چشم ها در یک راستا باشد.
- بهتر است صفحه کلید حدود ۲ سانتی متر بالاتر از ساعد قرار گیرد.



در ایستادن های طولانی چگونه می توان علاوه بر کاهش فشار و خستگی از آسیب ستون فقرات جلوگیری کرد؟

- وزن خود را هنگام ایستادن، روی هر دو پا پخش کنید. پاها را به اندازه عرض شانه، کمی کمتر، از هم باز کنید و سعی کنید بیشترین وزن خود را بر روی پنجه پا منتقل کنید نه بر روی پاشنه ها، و در ایستادن های طولانی برای انجام کاری از یک چهار پایه کوتاه به ارتفاع ۳۰ سانتی متر زیر یک پا استفاده نمود.



اصول استاندارد در بلند کردن اجسام سنگین چیست؟

- قبل از بلند کردن جسم اول باید مطمئن شوید خیلی سنگین نیست
- هیچوقت برای بلند کردن جسمی که روی زمین است با زانوی کشیده ، کمر خود را به جلو خم نکنید. حتی اگر آن جسم سبک باشد.
- برای بلند کردن ، تا آنجا که ممکن است نزدیک به جسم قرار بگیرید، پاهای خود را قدری بازتر کنید، زانوهای خود را خم کرده و تنه خود را پایین آورده یا کاملاً بنشینید. کمرتان را صاف گرفته و خم نکنید. موقع بلند کردن جسم عضلات شکمتان را منقبض کنید. با خم و راست کردن زانوهایتان جسم را بلند کنید نه با خم و راست کردن کمرتان.



اصول استاندارد در بلند کردن اجسام سنگین چیست؟

- وقتی جسم را حمل می کنید تا حد ممکن آنرا به بدن خود نزدیک و کمرتان را صاف نگه دارید
- در حین حمل جسم ناگهان به طرفین نچرخید
- موقع به زمین گذاشتن جسم همان دستوراتی را که موقع بلند کردن رعایت کرده اید به خاطر داشته باشید.
- اجسام سنگین را به تنهایی از صندوق عقب ماشین خارج نکنید.
- وقتی یک مبل یا میز بین شما و پنجره است برای باز کردن پنجره به جلو خم نشوید.

طرز گذاشتن جسم در قفسه

◉ وقتی می خواهید یک جسم سنگین را در یک قفسه بگذارید تا حد امکان به قفسه نزدیک شوید. پاهایتان را به اندازه عرض شانه هایتان باز کرده و یک پا را کمی جلوتر از پای دیگر قرار دهید. به جلو خم نشوید و جسم را از بدنتان دور نکنید. اگر قفسه در حد ارتفاع سینه شماست ابتدا در حالیکه آرنج هایتان در دو طرف بدنتان قرار دارند جسم را در حد سینه تان بالا آورده و سپس جسم را روی قفسه قرار داده و با کف دستانتان آنرا به داخل قفسه هل بدهید.

حد فشار متعارف و حداکثر وزن اجسام برای افراد مختلف

- حداکثر وزن مجاز برای حمل بار متعارف و بدون استفاده از ابزار مکانیکی برای کارگر زن حدود ۲۰ کیلو گرم و برای کارگر مرد ۲۳ کیلو گرم می باشد
- حداکثر وزن بلند کردن بار در کارهای نشسته برای مردان و زنان نباید به ترتیب از ۵ و ۳ کیلو گرم بیشتر باشد.
- حداکثر وزن مجاز برای حمل بار متعارف و بدون استفاده از ابزار مکانیکی برای کارگران مرد و زن نوجوان به ترتیب حدود ۲۰ و ۱۰ کیلو گرم می باشد.

توجه

● حمل و جابجایی بار برای زنان در طول مدت بارداری و همچنین ده هفته پس از زایمان ممنوع می باشد.

آیا استفاده مکرر و طولانی از پله ها برای زانو و مفاصل زیان آور است؟

- ⊙ استفاده غیر اصولی از پله ها یا وجود پله های غیر استاندارد،
 - ⊙ ایجاد فشار شدید بر زانوها،
 - ⊙ بالا رفتن بدون استراحت و همراه با وزنه اضافه در دست
 - ⊙ پایین آمدن غیر اصولی و مستقیم از پله ها
 - ⊙ استفاده غلط از سطوح شیب دار دستگاه های کمک ورزشی مانند تردمیل،
- همگی مواردی هستند که با ایجاد سایش و فشار نامناسب بر مفاصل تحتانی بدن و بالاخص زانوها، مشکلات فراوانی را در دراز مدت ایجاد می نمایند.

به ازای هر یک کیلو اضافه وزن
در سطح صاف حدود ۳ تا ۵ برابر
فشار به زانو وارد می شود که در
مواقع بالا و پایین رفتن از پله ها
این فشار ۱۰ برابر می شود

علل درد زانو

- بیشترین دردهای زانو در افراد جوان به خصوص زنان جوان به وجود می آید و شایعترین علتش یکی **ضعف عضله چهار سر ران** است که این عضله به طور طبیعی در زنان ضعیف تر است .
- رعایت نکردن برخی اصول نشستن و برخاستن مثل دوزانو یا چهار زانو نشستن .
- از سطح شیب دار بالا رفتن به مدت طولانی .
- خم بودن زانو به مدت زیاد در نتیجه کارهای اداری در فرد به وجود می آید.

استئو آرتروزیت

Osteoarthritis



Healthy knee joint



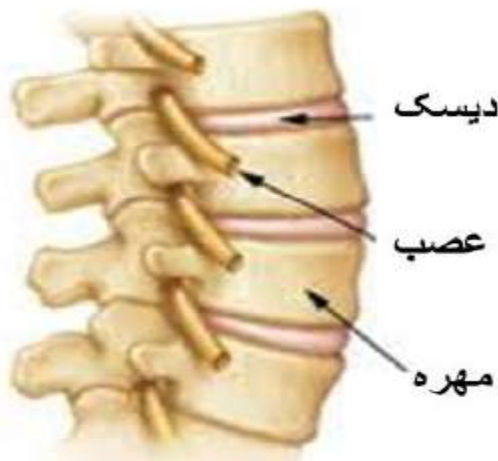
Hypertrophy and spurring
of bone and erosion of cartilage

یک بیماری مفصلی
است که در آن اشکال
اصلی در غضروف
مفصل است که دچار
سائیدگی و تخریب
می شود

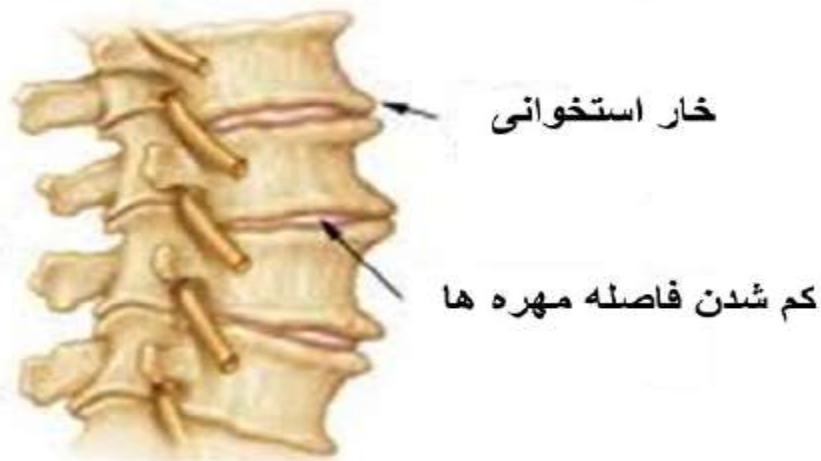
علل استئوآرتریت

© هنوز کاملاً مشخص نمی باشد اما سن ، چاقی ، تروما ، استفاده نامناسب از مفاصل و مسائل ژنتیکی را موثر می دانند.

مهره های طبیعی



مهره های مبتلا به آرتروز



مفاصل مبتلا در استئوآرتریت

■ مفاصل دست مانند ، انگشتان کوچک ، مفصل شست

دست

■ گردن

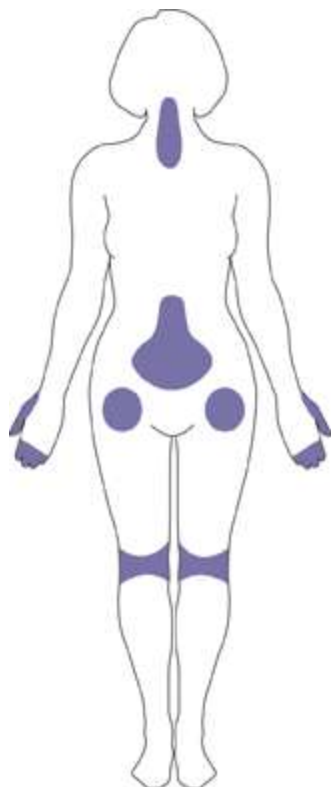
■ مفاصل پشت

■ ستون فقرات

■ هیپ

■ زانو

■ پا



استفاده از سطح شیب دار ترد میل

هنگامی که در سطح شیب دار راه می رویم به طور طبیعی مقدار کمی رو به جلو خم می شویم. گرفتن دستگیره ها در سطح شیب دار موجب میشود به بدن در جهت عقب نیرو وارد شود. بنابراین آسیب بیشتری به وضعیت طبیعی بدن وارد میشود



چگونه از پله استفاده کنیم؟



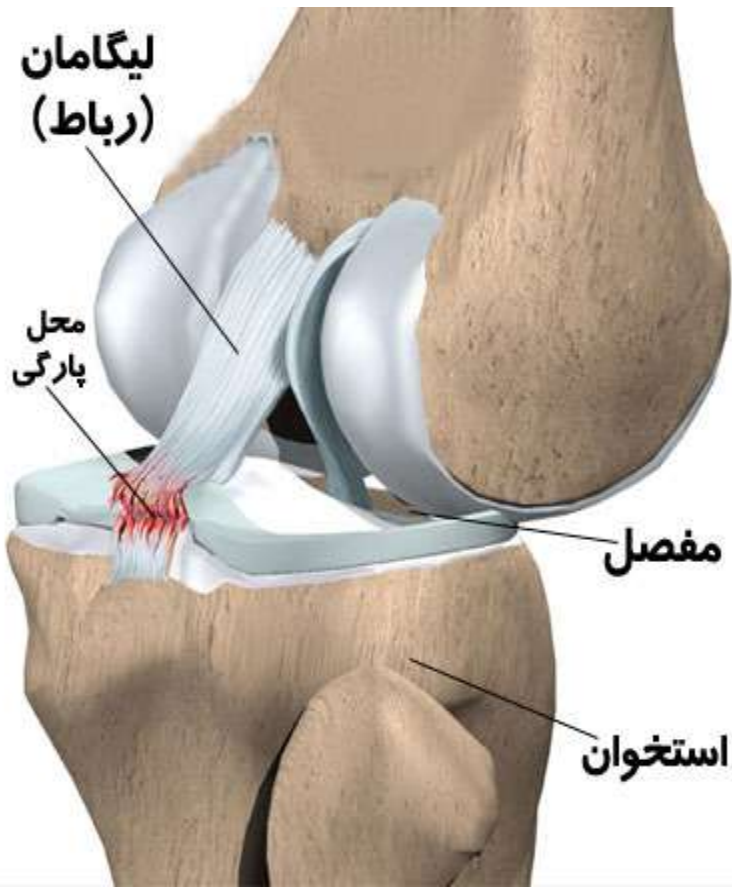
- ارتفاع استاندارد پله ها ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر است
- در آپارتمانها باید پله ها را یکی یکی بالا رفت
- بالا رفتن سریع از پله موجب سایش زانو به سطح مفصلی زیرین آن میشود
- باید در پاگرد استراحت کرد
- در موارد درد کمر و نبود آسانسور پله ها را از پهلوی با تکیه بر دیوار باید بالا و مخصوصا پایین آمد

برای فعال نگه داشتن مفصل توصیه های ذیل می توانند مفید باشند:

- وزن خود را کاهش دهید.
- به طور منظم برای مدت کوتاهی ورزش کنید.
- اگر می توانید فیزیوتراپی انجام دهید.
- از محافظت کننده های مفصل استفاده کنید.
- از بلند کردن چیزهای سنگین خودداری کنید.
- از استفاده مکرر نادرست از مفاصل درگیر مثلاً بالا و پایین رفتن زیاد از پله ها یا استفاده از دستشویی ایرانی در افراد مبتلا به آرتروز زانو خودداری برای جابجایی وسایل، به جای کشیدن، آن ها را هل دهید.
- از داروهایی که پزشک تجویز می کند مصرف کنید.
- برای کاهش درد و سفتی مفصل، از کمپرس گرم یا سرد استفاده کنید

ایجاد صدا در مفاصل در حین حرکت، ناشی از چیست؟

- ایجاد گاز در فضای مفصلی
- حرکت تاندون و لیگامانها بر روی هم یا بر روی برجستگی های استخوانی
- یا بدلیل وجود سطح ناصاف مفصل باشد
- در سنین بالا غضروف ها از بین می روند، فاصله غضروفی کم می شود و استخوان زیر غضروف ساییده می شود و صدا می دهد که این صداها همراه درد می باشد و یکی از علائم آرتروز محسوب می شود.



علل خواب رفتن پاها می تواند؟.....

تعریف: خواب رفتگیها Paresthesia (پاراستزی) احساس سوزش و خارش ناخوشایند همراه با سوزن سوزن شدن عضو خواب رفته است که غالباً در دست و پا ایجاد میشود که علل آن:

- وارد شدن فشار بر روی عصب
- کاهش مقدار خون موجود در عضو
- آسیب دیدگی عصب
- دیابت (بیماری قند)

.....



آیا ماساژ برای بدن می تواند مفید باشد؟

بله، ماساژ صحیح و اصولی، بدون خشونت و اعمال فشار می تواند بسته به نوع، محل و وسعت ماساژ انجام شده برای ما مفید باشد.



فواید ماساژ

- کاهش تنش و فشار بر روی عضلات
- کاهش استرس روحی
- افزایش گردش خون در عضو مربوطه
- کاهش ادم، التهاب و درد
- افزایش حرکات دودی روده
- تسهیل در دفع مدفوع
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- شادابی پوست



عوارض ماساژ

- ⊙ احتمال بروز خونریزی داخلی
- ⊙ آسیبهای عصبی
- ⊙ فلج موقت
- ⊙ حساسیت به روغن یا لوسین ماساژ
- ⊙ احتمال انتقال عفونتهای قارچی و پوستی (در شرایط غیر بهداشتی) اشاره کرد

موارد منع ماساژ

- تورم ناشی از بیماری های قلبی ،فتق دیسک (مرحله حاد)
- اختلالات روانی بویژه افسردگی یا خوشی بیش از حد
- شکستگی های جوش نخورده
- پس از عمل پیوند تاندون
- پارگی های عضلانی شدید
- مرحله حاد پارکینسون
- در حاملگی
- فتق دیسک های بزرگ



چگونه جویدن مواد سفت میتواند به سلامت فک آسیب برساند؟

● کشیدگی عضلات فک در اثر جویدن زیاد غذاهای سفت و یا جویدن زیاد آدامس، از عوامل ایجاد کننده سردرد بوده و منجر به آسیب به مفصل فک می شود. وقتی چیزی را محکم گاز می گیرید از نظر قوانین فیزیکی، فک حکم اهرم و مفاصل فکی حکم تکیه گاه را دارد

● فشاری که به مفصل فک وارد میشود از فشار وارده دندان به جسم بیشتر است.



یک طرفه جویدن غذا چه خطراتی را دارد؟

- مفصل گیجگاهی فکی آسیب می بیند .
- دندان ها و لثه های یک طرف آسیب می بینند.
- دندان های طرف مقابل جرم میگیرند و لثه تحلیل می رود .
- موجب بلند شدن دندان های مصنوعی شد و بهم خوردن ثبات آنها میشود.



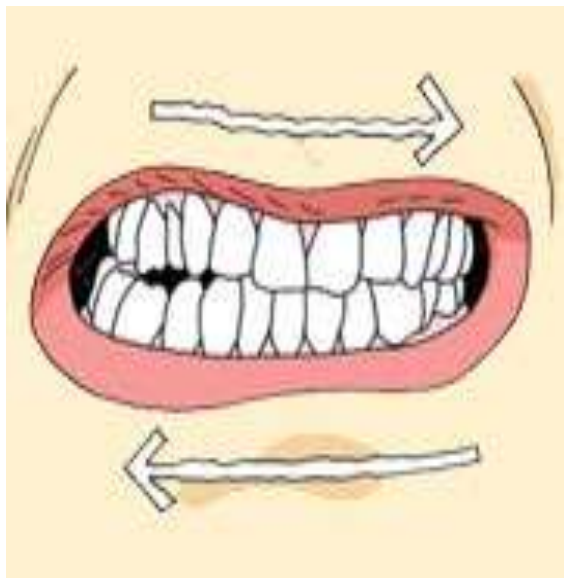
آیا خمیازه کشیدن شدید و طولانی می تواند باعث در رفتگی مفصل فک شود؟

● بله این امکان وجود دارد که در اثر وارد آمدن ضربه به صورت یا گاهی در اثر خمیازه کشیدن ، فک پایینی دچار در رفتگی شود

● شنیدن صدا در صورت باز شدن بصورت یکطرفه یا دو طرفه نشان از در رفتگی خفیف در مفصل فکی است گاه این در رفتگی بیشتر بوده که پس از باز شدن دهان بیش از سه انگشت ، فک به زحمت و با درد بسته می شود.



علل در رفتگی مفصل فک چیست؟



● اعمال پارافانکشنال (دندان
قروچه و قفل کردن و
فشار)

● تروما یا ضربه

● استرس یا تنش

● اختلال رشد و نمو

● بیماریهای سیستمیک

علائم درگیری مفصل فک

- ⊙ سختی و درد هنگام حرکت فک پایین
- ⊙ سردرد مخصوصا اگر در دو طرف سر اتفاق بیفتد
- ⊙ دندان دردهای مبهم
- ⊙ اختلال در باز کردن دهان
- ⊙ درد و خستگی هنگامی که یک خوراکی سفت را می جویم
- ⊙ سروصدا در مفصل فک
- ⊙ گوش درد
- ⊙ گردن درد
- ⊙ دندان قروچه و یا فشردن دندان ها به هم هنگام خواب یا بیداری

آیا دندان قروچه می تواند به مفصل فک و دندانها آسیب برساند؟

- **دندان قروچه** عبارت است از عادت ساییدن دندانها ، **BRUXISM** واژه ای علمی برای سائیدن دندانها یا فشردن دو فک بهم به خصوص در حین خواب یا تحت فشار روحی است
- باعث آسیب به دندانها
- خوردگی لثه ها
- خوردگی استخوانهای حمایت کننده از آنها در دهان میشود.



علائم و نشانه های براکسیسم

- سائیدگی دندانها
- ترک برداشتن و شکستن دندانها
- حساس شدن دندانها
- تحلیل لثه یا ای جاد شیارهایی در نزدیک خط لثه بر روی دندانها
- لقی دندانها
- زخم شدن گونه
- درد عضلانی
- سردرد
- گوش درد
- شکایت از درد فک و صورت در هنگام بیدار شدن از خواب
- مکیدن انگشت شصت دست توسط کودک
- گاز گرفتن ناخن ها
- جویدن سطح داخلی گونه ها
- بی خوابی و افسردگی و...

درمان براکسیسم

- شناسایی مشکل و آگاهی رسانی به بیمار برای تلاش آگاهانه برای ترک عادت
- از بین بردن استرس
- پروتز محافظ شب
- آموزش بازخورد زیستی یا مشاوره برای آموختن روشهایی جهت کنار آمدن موثرتر با استرس
- اجتناب از مصرف الکل

آیا قفل کردن مصنوعی فک برای رژیم لاغری ، راهکار توصیه شده و استاندارد است؟

⊙ در برخی موارد بمنظور لاغری ، ممکن است مبادرت به اعمال مختلفی بشود مثلاً فک را با عمل جراحی طوری می بندند که شخص نتواند از لقمه های بزرگ استفاده کند . این امر باعث کاهش کالری دریافتی و لاغری می شود ولی متأسفانه پس از باز کردن فک چاقی کم کم به حالت قبلی بر میگردد

عوارض بستن فک ها

○ سیم بستن دندانهای فک بالا و پایین به هم موجب افزایش فساد دندانها میشود

○ لق شدن دندانها و افتادن آنها، بدشکلی دهان و بویژه بروز مشکلات حاد گوارشی در افراد می شود

○ سرفه یا عطسه با فشار که بر روی دو فک ایجاد می شود موجب جدا شدن دندانها به همراه درد فراوان لثه ها و یا التهاب شدید لثه ها میشوند

مرحله گرم کردن ۲۰٪ کل زمان ورزش و مرحله سرد کردن نیز ۱۰٪ زمان ورزش را در بر می گیرد

ورزشهای قدرتی



هر برنامه ورزشی دارای سه

مرحله است:

۱- مرحله گرم کردن بدن

۲- مرحله ورزش و فعالیت

۳- مرحله خنک کردن

مرحله گرم کردن ۲۰٪ کل زمان
۱۰٪ ورزش و مرحله سرد کردن

تمرینات مرحله گرم کردن و خنک کردن :

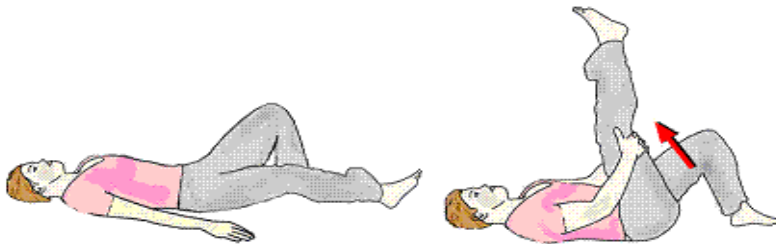
- راه رفتن یا دویدن آرام : اولین اقدام در مرحله گرم کردن است . همینطور ورزشهای کششی ملایم در این مرحله مورد استفاده قرار می گیرد
- کشش عضلات پهلوی : این کشش را در حالت ایستاده هم می توان انجام داد .
- کشش عضلات پشت ساق پا



○ بغل کردن پا



○ کشش همسترینگ
(عضلات پشت ران)



کشش زیپیر :

○ بازوی راست را بالا ببرید بگونه ای که از پشت سر از روی ستون فقرات به پایین آورده شود . با دست چپ روی آرنج راست را فشار دهید و نگه دارید و با بازوی دیگر انجام دهید





ورزشهای قدرتی موجب افزایش استقامت عضلانی

- برای افزایش توده و قدرت عضلات و استحکام استخوانها بکار می روند .
- با ارتقاء آمادگی عضلانی کمک به حرکت ، عملکرد خوب ورزشی ، کاهش بروز برخی از صدمات و مشکلات عضلانی - اسکلتی ، حفظ وضعیت صحیح بدن ، کاهش مشکلات کمر و پشت ، کاهش احتمال پوکی استخوان از مزایای ورزشهای قدرتی است
- مدت مجاز : ۱ تا ۳ مرتبه در روز و هر مرحله ۸ تا ۱۲ بار
- تعداد و تکرار مجاز : ۲ تا ۳ روز در هفته

انواع تمرینات قدرتی و استقامتی

- تقویت عضلات بیرونی رانها
- تقویت عضلات بازوها با حرکت شنا
- تقویت عضلات بالای شکم : با انجام دراز نشست
- تقویت عضلات بازو



ورزشهای مختص کمردرد

Low Back Pain Exercises



Standing hamstring stretch



Cat and camel



Quadrupedal arm/leg raise



Pelvic tilt



Partial curl



Gluteal stretch



Extension exercise

© 2007 RelateHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

توجه

◎ انجام منظم ورزش های قدرتی و مصرف مکمل های کلسیم از ۳۵ سالگی (با تشخیص پزشک و تحت نظروى) برای زنان توصیه می شود.

با آرزوی سلامتی و بهر روزی

