

بسمه تعالی



**مراقبت از مفاصل
در سالمندان**

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

www.sedayesalmand.ir

نقش سیستم عضلانی اسکلتی در زندگی سالمندان

سیستم عضلانی اسکلتی شامل ماهیچه‌ها، مفاصل و استخوان‌ها است که برای بدن تکیه گاه محکمی را فراهم کرده و حرکت را امکان پذیر می‌سازد. با افزایش سن به تدریج قدرت این سیستم کاهش می‌یابد و ممکن است سالمندان را دچار انواع ناتوانی‌ها کند و باعث محدودیت‌های حرکتی و وابستگی به دیگران در سالمندان شود. بنابراین افراد سالمند باید بیشتر از مفاصل خود مراقبت کنند تا از محدودیت‌های حرکتی پیشگیری کرده و به زندگی مستقل خود ادامه دهند.

با ما همراه باشید تا با مشکلات سیستم عضلانی اسکلتی در دوران سالمندی و شیوه مراقبت از آن آشنا شوید.

مشکلات سیستم عضلانی اسکلتی با افزایش سن

- ماهیچه‌ها اندازه و قدرت خود را از دست می‌دهند و به تدریج تحلیل می‌روند که این باعث ضعف بدنی سالمند و آسیب به مفاصل می‌شود.
- استخوان‌ها کلسیم و سایر مواد معدنی خود را از دست می‌دهند و تراکم آنها کاهش می‌یابد این منجر به پوکی استخوان و احتمال شکستگی را افزایش می‌دهد.
- غضروف‌ها که در مفاصل قرار دارد نازک‌تر می‌شوند و مایع داخل مفصلی که حرکت را روان‌تر می‌سازد کاهش می‌یابد. این تغییرات باعث سفت شدن، حرکت سخت‌تر و انعطاف‌پذیری کم‌تر در مفاصل می‌شود و ممکن است با درد زیادی همراه باشد.

▪ آرتروز، نرم شدن استخوان‌ها و پوکی استخوان، روماتیسم مفصلی، ضعف و درد عضلانی

از جمله مشکلات شایع این سیستم در دوران سالمندی می‌باشد.

* یکی از عوامل بسیار مهم مشکلات بالا **سبک زندگی بدون تحرک** می‌باشد.

عوامل محافظتی جهت جلوگیری از آسیب به مفاصل و ایجاد محدودیت حرکتی در سالمندان

۱. ورزش کنید.

▪ ورزش می‌تواند از بسیاری از تغییرات مرتبط با افزایش سن در عضلات، استخوان‌ها و

مفاصل جلوگیری کند و همچنین این تغییرات را برعکس کند.

▪ **تمرینات کششی**، روش عالی برای کمک به حفظ انعطاف پذیری مفاصل است.

▪ ورزش منظم و صحیح یکی از بهترین راه‌ها برای درمان آرتروز و حفظ سلامت مفاصل

است.

▪ ورزش، عضلات اطراف مفاصل را تقویت می‌کند و به کاهش فشار از روی مفاصل کمک

می‌کند.

▪ ورزش‌های تحمل وزن مانند **پیاده روی یا تمرین با وزنه**، بهترین نوع ورزش برای حفظ

توده استخوانی است.

▪ سالمندان می‌توانند با استفاده از **وسایل ورزشی** که در پارک‌ها وجود دارد قدرت و توده

عضلانی خود را افزایش دهند.

۲. رژیم غذایی سالم و مغذی داشته باشید.

▪ از غذاهای سرشار از پروتئین و کلسیم استفاده کنید: **گوشت مرغ و ماهی، حبوبات و لبنیات.** (جهت حفظ توده ماهیچه‌ای و سالم ماندن مفاصل و استخوان‌ها).

▪ سالمندان عزیز می‌توانند برای دریافت **مکمل‌های کلسیم و ویتامین D** که به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند به مراکز بهداشتی مراجعه کنند.

▪ برخی تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای سرشار از **میوه‌ها، سبزیجات، غلات و چربی‌های سالم** برای افراد مبتلا به آرتروز مفید است.

۳. وزن سالم را حفظ کنید.

▪ وزن اضافه به مفاصل فشار بیشتری وارد می‌کند به ویژه مفاصل تحمل‌کننده وزن مانند زانوها و باسن.

▪ چربی اضافه بدن می‌تواند باعث التهاب در داخل و اطراف مفاصل شود.

▪ کمبود وزن نیز باعث کاهش ماهیچه در افراد می‌شود و این می‌تواند مشکلاتی را برای مفاصل ایجاد کند.

▪ بنابراین به سالمندان توصیه می‌شود برای محافظت از مفاصل به وزن مناسب خود برسند به عنوان مثال از طریق ورزش کردن و رژیم غذایی مناسب.

۴. هیدراته بمانید (آب بدن خود را حفظ کنید)

▪ اگر آب بدن شما کم باشد، آب غضروف‌ها که در مفاصل قرار دارند گرفته می‌شود این

کار روغن کاری آن را کاهش می‌دهد که می‌تواند منجر به درد شود و در طولانی مدت باعث آسیب مفصل شود.

- نوشیدن آب زیاد به دفع سم‌های التهابی از بدن کمک می‌کند و از آسیب به مفاصل و عضلات جلوگیری می‌کند.

۵. تا حد امکان از کارهای سنگین خودداری کنید.

برای بلند کردن صحیح اشیاء مانند شکل سمت راست عمل کنید تا به کمر شما آسیب وارد نشود.



۶. هنگام پایین رفتن از پله‌ها مراقب باشید و از دستگیره‌ها استفاده کنید.

- پله‌ها یکی از جاهای خطرناک برای سقوط سالمندان است بنابراین سالمندان باید در راه‌پله‌ها بیشتر احتیاط کنند و از وسایل کمک حرکتی خود استفاده کنند.



۷. به مفاصل خود استراحت دهید.

- اگر به مدت طولانی مشغول انجام کاری بودید حتما در فواصل منظم استراحت کرده، آب بنوشید و یک میان وعده سالم مصرف نمایید.

۸. اگر محدودیت حرکتی دارید حتما به پزشک مراجعه کرده و از وسایل کمک حرکتی مانند عصا و واگر استفاده کنید.

نمونه تمرینات تقویت مفاصل و عضلات

تقویت زانو



روی یک صندلی بنشینید و پاهای خود را به صورت نوبتی هر کدام ۱۰ بار خم و راست کنید.

تقویت عضلات



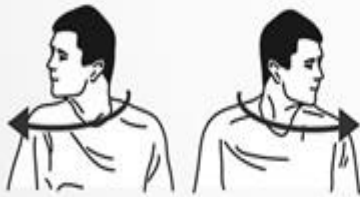
تقویت عضلات گردن



جلو و عقب ۱۰ بار



چپ و راست ۱۰ بار



۱۰ جرخش گردن به چپ و راست



۱۰ فشار با دست از جلو و پشت سر



۱۰ فشار با دست از چپ و راست

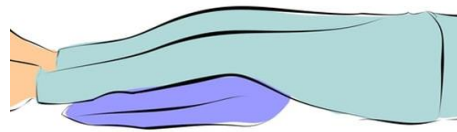
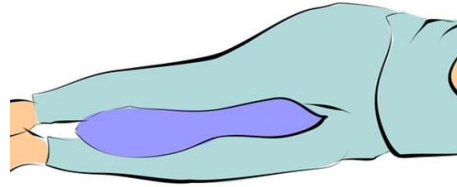


۱۰ فشار با دست از چانه

تقویت عضلات پا و پایین تنه با دوچرخه سواری



استفاده از بالشت بین زانوها هنگام خواب



*** نکته مهم:** قبل از شروع هر برنامه فعالیت بدنی به پزشک خود مراجعه کنید زیرا اگر مشکل حرکتی حادی داشته باشید با انجام حرکات غیر صحیح و بدون برنامه ممکن است بیشتر به خود آسیب بزنید یا ممکن است نیاز به مصرف دارو باشد.

*** پزشک و فیزیوتراپیست می‌تواند به شما کمک کند تا یک برنامه ورزشی مناسب و ایمن تنظیم کنید.**

سلامت و پایدار باشید.

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"



➤ قابل توجه سالمندان عزیز لطفاً به لینک زیر وارد شوید و ما را در بازدید از سایت و دانلود مطالب مفید در مورد سالمندی همیاری کنید. با تشکر

 www.sedayesalmand.ir

ناظر علمی: دکتر لیلا صادق مقدم – دکترای تخصصی سالمند شناسی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد

منبع:

- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/ageing-muscles-bones-and-joints>
- <https://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2021/joint-care-after-50.html>