

بسمه تعالی



انجمن علمی-دانشجویی
علوم ورزشی



دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
معاونت فرهنگی و اجتماعی

فعالیت بدنی، بعنوان درمانی برای مقابله با پیامدهای روحی و جسمی "قرنطینه ویروس کوئید-۱۹"

انجمن علمی علوم ورزشی

دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

STAY HOME
STAY SAFE



Hossein.bakhtaki



قرنطینه ویروس کوئید-۱۹

بسیاری از متخصصان بیان کرده اند که علت موفقیت چین و جاهای دیگر در مهار این ویروس، اقدامات سریع مقامات در جهت قرنطینه شدن مردم است. تاکنون، قرنطینه شدن، بهترین گزینه و توصیه برای جلوگیری از انتشار این ویروس و مهار شدن آن است. اما ممکن است این دوره قرنطینه، اثرات منفی دیگری بر سایر ابعاد سلامتی، بخصوص در افرادی که در معرض خطراند، داشته باشد.

شروع ناگهانی وضعیت قرنطینه، به معنی تغییر اساسی در سبک زندگی انسان ها است. در این شیوه و سبک زندگی، سطح معینی از فعالیت بدنی و ورزش، در جهت حفظ وضعیت بهداشتی و مقابله با پیامدهای منفی برخی بیماری ها مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری قلبی-عروقی و بیماری های تنفسی توصیه می شود. فعالیت بدنی حتی میتواند کاهش روند پیری را از طریق کاهش خطر ضعف، کاهش سارکوپنی (کاهش توده عضلانی) و زوال عقل تضمین کند.

اخیراً تاثیر روانی قرنطینه مورد بررسی قرار گرفته است که اثرات روانی منفی، مانند استرس، علائم بیماری، سردرگمی و عصبانیت و سایر عوامل استرس زا، مثل طولانی شدن مدت قرنطینه، ترس از ابتلا، ناامیدی، کسالت و ضعف مالی گزارش شده است.

ویروس کرونا یا کوئید-۱۹، در دسامبر ۲۰۱۹ در کشور چین (ووهان) معرفی شد و با وجود راه کارهایی که دولت چین برای متوقف کردن این ویروس ارائه داد، بازهم این بیماری در سراسر جهان گسترش یافت. بطوری که بعد از چندین ماه، به یک بیماری همه گیر در سراسر جهان تبدیل شده است و بیش از ۳۵۳۰۰۰ مورد در ۲۳ مارس ۲۰۲۰ ثبت شده است. این بیماری ۱۵۰۰۰ کشته و بیش از ۱۰۰۰۰۰ بهبود یافته در جهان دارد.

وب سایت های علمی و بالینی و مجلات پزشکی مختلف، اطلاعاتی در مورد این بیماری و دستورالعمل های پیشگیری و مدیریت آن، بطور رایگان در اختیار جامعه قرار داده اند.

کشور چین تاکنون توانسته است تعداد مبتلایان را برای چند روز متوقف کند. با این حال تعداد مرگ و میر در کشور های ایتالیا و اسپانیا حتی از چین هم فراتر رفته است و کشور هایی مانند ایالات متحده آمار هشدار دهنده ای گزارش کرده اند.

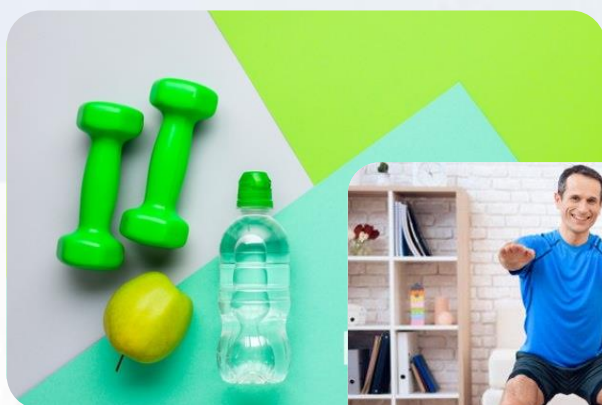
براساس اطلاعات جهانی در مورد ویروس کرونا یا کوئید-۱۹، افراد سالمند و افراد مبتلا به دیابت، فشارخون یا بیماری های قلبی-عروقی بیشتر در معرض ابتلا و عوارض خطرناک این ویروس اند.





مطالعات نشان داده اند، ورزش بعنوان یک درمان موثر بر بیماری های مزمن است و بر سلامت جسمی و ذهنی، تاثیر مستقیم دارد بطوریکه از مزایای ورزش، در جهت پیشگیری و درمان استفاده می شود. بنابراین، حفظ سبک زندگی فعال در خانه، طی دوران قرنطینه، برای سلامتی افراد و بویژه افرادی که بیشتر در معرض خطراند، بسیار مهم است.

اگرچه فعالیت در فضای باز، از نظر امکانات و زیر ساخت متنوع است اما امکانات بسیاری برای ورزش در خانه هم وجود دارد. ما شعار "انجام حداقل ورزش، بهتر از هیچ" را پیشنهاد می کنیم. بنابراین، یک برنامه ورزشی مناسب، توصیه ای برای حفظ یا بهبود سلامت جسمی و ارتقاء فاکتورهای آمادگی جسمانی مثل آمادگی قلبی- تنفسی، قدرت عضلانی و هماهنگی است که بطور مستقیم، با عملکرد های سیستم های بدن (سیستم تنفس و گردش خون، سیستم عضلانی و اسکلتی و سیستم عصبی) و بطور غیر مستقیم با سیستم غدد درون ریز و سیستم گوارشی و کلیوی و سیستم ایمنی در ارتباط است. افزایش و حفظ عملکرد فیزیولوژیکی می تواند در حفظ سلامت ذهنی و جسمی و شدت علائم ویروس کوئید-۱۹ نقش مهمی داشته باشد.





● در تنظیم برنامه تمرینی، اصولی را باید رعایت کنیم که عبارتند از:

نوع تمرین: یک برنامه تمرینی چند جزئی مناسب برای افراد مسن شامل تمرینات هوازی، مقاومتی، تعادل، هماهنگی و تحرک است.

تکرار تمرین: دستورالعمل های بین المللی، برای افراد مسن، فعالیت در ۵ روز از هفته را توصیه می کنند که با توجه به شرایط حاضر می توان با تغییر در حجم و شدت تمرین به ۵-۷ روز تغییر داد.

حجم تمرین: طبق دستورالعمل، ورزش هوازی به مدت حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته، و تمرین مقاومتی ۲ جلسه در هفته توصیه می شود که با توجه به شرایط حاضر می توان ورزش هوازی را به ۲۰۰ تا ۴۰۰ دقیقه در هفته و تمرین مقاومتی را به ۲-۳ جلسه در هفته تغییر داد.

شدت تمرین: طبق دستورالعمل، برای اکثر جلسات، شدت متوسط توصیه می شود. ورزش با شدت متوسط، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. اما ورزش با شدت بالا ممکن است باعث مهار سیستم ایمنی بخصوص در افراد کم تحرک شود. پس در زمان قرنطینه، ورزش با شدت متوسط در افراد مسن نقش محافظت کننده دارد.

نمونه هایی از ورزش ها و تمرینات خانگی:

اگر تجهیزات ورزشی در خانه وجود ندارد، میتوان برای تمرینات مقاومتی، بجای وزنه برداری، تمریناتی مثل تمرینات چمباتمه نشستن روی صندلی، نشستن و بلند شدن از صندلی، بالا و پایین رفتن از پله، حمل وسایل با وزن سبک و متوسط را و برای تمرینات هوازی، میتوان راه رفتن در خانه، انجام حرکات یوگا و برای تعادل، میتوان راه رفتن روی یک خط روی زمین، قدم زدن روی پاشنه پا و راه رفتن بین موانع را انجام داد.



Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Progress in cardiovascular diseases. 2020 Mar 24

COVID19 | CORONAVIRUS PREVENTION 2019 - n CoV



Wear mask



Wash hands



Boil your food



Avoid contact



Use soap &
Antibacterial gel



Cough on
your elbow



Keep your
distance



Regular
sleep

