

ملاحظات تجویز ورزش و ورزش درمانی و سلامت اسکلتی-عضلانی

دکتر زهرا مدنی^۱

۱. متخصص طب ورزشی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی مازندران

بیماریهای موسکلواسکلتال سبب محدودیت حرکت و ایجاد مشکل در انجام امور روزانه بیماران می گردد و این موضوع می تواند در روابط اجتماعی و خانوادگی فرد اختلال بوجود آورد. ورزش و ورزش درمانی به عنوان یک روش آلترناتیو می تواند به بهبود کیفیت زندگی این بیماران کمک کند.

دو بیماری استئوآرتریت، مولتیپل اسکروزیس و هم چنین سندرم کمردرد در ایران افراد زیادی را درگیر نموده است که در کنار درمانهای اختصاصی بیماری می توان با آموزشهای ساده تمرینات ورزشی به تحرک و خود مراقبتی در این بیماران کمک نمود.

استئوآرتریت شایعترین بیماری است که مفاصل سینوویال را درگیر می کند. مفاصل دست شایعترین مفاصل درگیر هستند اما در مفاصل متحمل وزن زانو و سپس هیپ شایعترین مفاصل درگیر هستند. در درمان این بیماری کنترل وزن، انجام فعالیتهای فیزیکی و داشتن رویکرد مثبت اصول اساسی هستند. انجام تمرینات ورزشی هوازی، تعادلی و قدرتی در این بیماری سبب بهبود عملکرد، کیفیت زندگی و کاهش درد میگردد.

کمردرد یک سندرم شایع و ناتوان کننده می باشد که سبب از دست رفتن ساعتهای زیاد در محیط کاری می گردد. یکی از ارکان درمان کمردرد در صورتیکه علت آن غیر اختصاصی باشد انجام ورزشهای *core stability* می باشد.

مولتیپل اسکروزیس یک بیماری مزمن سیستم عصبی مرکزی می باشد. این بیماری سبب ناتوانی بزرگسالان در گروه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال می گردد. اصول درمان فیزیکی در این بیماری شامل انجام تمرینات محدوده حرکتی، کششی، قدرتی، تقویت قدرت راه رفتن، نحوه استفاده از عصا، ویلچر و سایر دستگاههای کمک حرکتی می باشد.