

النشاط البدني بعد العلاج في المستشفى

توصيات للتمارين والعودة الى الروتين

ما هي الآثار الجسدية والوظيفية للعلاج في المستشفى ؟ هل من الممكن العودة للوضع الطبيعي ؟
الضعف العام والتعب , انخفاض القوة وصعوبات المشي والتوازن عي بعض التغيرات النموذجية بعد العلاج في المستشفى , وغالبا ما تسبب تراجعاً وظيفياً وصعوبة في العودة الى الروتين اليومي . من المهم الملاحظة ان شدة العواقب تعتمد على عوامل كثيرة مثل سبب ومدة الإقامة في المستشفى, العمر والحالة الطبية السابقة ومستوى النشاط أثناء الإقامة في المستشفى .

فهل يجب ان ترتاح ؟

في الماضي, كان من المعتاد الراحة خلال فترة التعافي . لكن الدراسات الحديثة تثبت ان النشاط البدني وتجنب الاستلقاء لفترات طويلة يساهم في التعافي بشكل اسرع , ويقلل من المضاعفات ذات الصلة وتكرار الدخول للمستشفى , والمساعدة في العودة السريعة للمستوى الوظيفي .
لذلك, من الضروري البدء في خطة اعادة تاهل وبرنامج نشاط في اقرب وقت ممكن بعد الخروج من المستشفى .

كيف نبدأ ؟

1. **التعليمات الطبية :** التحقق من وجود اي تعليمات تحد من النشاط البدني (على سبيل المثال: تعليمات تحظر او تحد من المشي او تعليمات لمراقبة المؤشرات الحيوية من ضغط الدم ومعدل النبض) .
2. **الاستلقاء او الجلوس المتواصل :** تجنب قدر الامكان من الاستلقاء او الجلوس لفترات طويلة لمنع التدهور
3. **الاداء اليومي :** العودة تدريجياً الى ممارسة الانشطة اليومية الاساسية مثل ارتداء الملابس , الاستحمام , تمشي قصير في البيت . مع الاهتمام في السلامة (المساعدة من مقدم الرعاية او احد افراد الاسرة اذا لزم الامر)
4. **بطء وثبات :** ابدأ بالقليل من النشاط وفقاً للقدرة ومستوى اللياقة البدنية وحاول زيادة وتيرة النشاط وكثافته وشدته تدريجياً .
5. **التوازن :** تأكد من شرب السوائل وتناول الطعام وتناول الدواء . إذا شعرت بألم في الصدر أو دوخة أو ضيق في التنفس أو ألم شديد أثناء/أو بعد النشاط، توقف واطلب المساعدة .

التوصيات العامة لمنظمة الصحة العالمية للنشاط البدني للبالغين الذين تزيد اعمارهم عن 65

1. ينصح بممارسة ما لا يقل عن 150-300 دقيقة اسبوعياً من التمارين الرياضية (مثل المشي وركوب الدراجات والسباحة) بكثافة متوسطة او الشعور بجهد معتدل . (مثال للنشاط: المشي بوتيرة معتدلة 5 مرات في الاسبوع لمدة 30 دقيقة).
- يمكن الجمع بين النشاط البدني عالي الكثافة من 75-150 دقيقة خلال الاسبوع , بعد الخروج من المستشفى يجب التوجه لطلب الاستشارة الطبية قبل زيادة كثافة التمارين .
2. للحصول على فائدة طبية اضافية , يوصى باجراء ما لا يقل عن 2-3 جلسات تدريب قوة اسبوعياً لتعزيز جميع مجموعات العضلات . امثلة على الانشطة: تمارين الازان , التمارين باستخدام شريط المقاومة , القرفصاء .
3. بالإضافة الى ذلك , ينصح بممارسة النشاط البدني المتنوع الذي يتضمن تمارين التوازن بغرض تحسين القدرات الوظيفية وتقليل خطر السقوط , وكذلك تمارين المرونة
- امثلة على النشاطات : تاي تشي (تمارين تجمع بين التنفس العميق والاسترخاء) و تمارين التوازن .

اي التمارين يجب عملها ؟ كم وبאי كثافة ؟

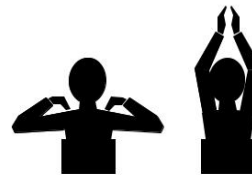
- تكرار 5-8 تكرارات لكل تمرين (عدد التكرارات حسب الشغور بالجهد والتعب واستخدام الدمبل وغيرها).
- مرة الى مرتين في اليوم .
- الراحة بيت التمرين والآخر .
- السلامة (ممارسة التمارين باشراف) .
- يمكن زيادة مستوى الصعوبة عن طريق :زيادة عدد التكرارات والمجموعات او خفض الضغط على اليدين عند عمل تمارين بالوقوف .
- في نهاية التمرين ، يجب ان يكون هناك شعور بالتعب والجهد البسيط في مجموعة العضلات التي تم العمل عليها في التمارين .

متابعة تدريب اسبوعي – ضع علامة ✓ بعد التمرين

□ يوم الاحد □ يوم الاثنين □ يوم الثلاثاء □ يوم الاربعاء □ يوم الخميس □ يوم الجمعة □ يوم السبت

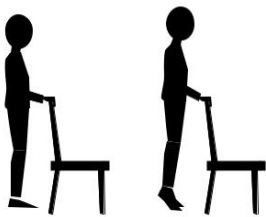
1. رفع اليدين اثناء الجلوس

الجلوس على كرسي ثابت
رفع اليدين الى مستوى الكتفين
مد اليدين الى الاعلى
اعادة خفض اليدين لجوانب الجسم بشكل مستقيم



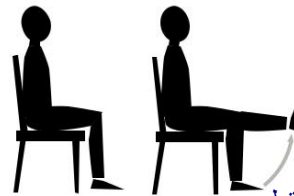
3. رفع العبين اثناء الوقوف

الوقوف خلف الكرسي بشكل مستقيم
امسك مسند الظهر
رفع الكعبين للاعلى
اعادة انزالهم الى الارض



2. استقامة الركبة اثناء الجلوس

الجلوس على كرسي ثابت
اراحة اليدين على الكرسي
مد الساق اليمنى
الاكمال مع الساق اليسرى بشكل متقطع



4. الوقوف على قدم واحدة

الوقوف خلف كرسي ثابت
امسك مسند الظهر
رفع القدم اليمنى لمدة 10 ثواني
الاكمال مع القدم اليسرى بشكل متقطع



5. النهوض للوقوف

من الجلوس على كرسي ثابت
قف بشكل مستقيم
العودة للجلوس التام بشكل بطيء
(عند الحاجة يجب استخدام ادوات مساعدة)



قبل البدء ... تذكر :

- ابدأ ببطيء، انتبه لجسمك ، المحافظه على الامان .
- اذا لم تتبع التوصيات كما يجب ،فحتى القليل من النشاط البدني سيجلب فوائد صحية -كل خطوة وكل دقيقة لها اهميتها .
- يوصى باستشارة اخصائي علاج طبيعي بغرض بناء خطة تمرين شخصية.

تم تحريره بواسطة ريكفات ابلريوت دروري ،اخصائي علاج طبيعي (الجنوب) ،مكزة المعرفة في طب الشيخوخة والعلاج الطبيعي