

## مقدمه:

نرمش و تمرینات بدنی، باعث پیشگیری از بیماری و ناتوانی جسمی می‌شود. الگوی زندگی اگر شامل تمرینات بدنی باشد، فواید طبی چشمگیری به همراه خواهد داشت. یک برنامه مناسب ورزشی سلامت انسان را تضمین می‌کند و خطر بسیاری از بیماری‌های متداول را کاهش می‌دهد. بنابراین ورزش مرتب می‌تواند طول عمر را افزایش دهد.

## تاثیر ورزش در پیشگیری و درمان کمردرد

فیزیوتراپی همراه با ورزش بعنوان یک اصل در درمان کمردرد مطرح می‌باشد. ورزش وسیله‌ای در یافتن آسیب و بخش اساسی در درمان کمردرد حاد، مزمن و پیشگیری از کمردرد می‌باشد. در روند درمان سه هدف اساسی از ورزش وجود دارد: کاهش درد، برگشت به کار طبیعی و پیشگیری از درد در آینده

## تاثیر ورزش در شکستگیها

در بسیاری از شکستگی اندامها، بعد از جانداختن و گچگیری، در روز یا هفته‌های بعد به فرد آموزش داده می‌شود که عضلات اندام خود را منقبض نماید و برای اندامهای تحتانی بطور تدریجی در زمان مناسب، راه رفتن و تحمل وزن توصیه می‌گردد. فلسفه آن وارد شدن تحریک و استرس لازم جهت جوش خوردن شکستگی می‌باشد. از طرف دیگر مانع ضعف عضلات می‌شود.

## تاثیر ورزش در درمان آرتروز

برای آرتروز هیچ مداوایی وجود ندارد، هدف درمان عبارتست از کاهش درد، حفظ قدرت تحرک و به حداقل رساندن معلولیت یکی از درمانهای استاندارد بصورت اولیه، کاهش دردهای مفصلی با ورزشهای بدون تحمل وزناست که عضلات حمایت کننده را قوی می‌نماید. ولی اغلب از ترس افزایش علایم به بیماران گفته می‌شود که ورزش نکنند و بیشتر از دارو استفاده کنند.

## تاثیر ورزش در پیشگیری و درمان

### پوکی استخوان

هدف از درمان، پیشگیری از کاهش بیشتر توده استخوانی و شکستگی استخوان می‌باشد. حداکثر میزان توده استخوانی هر فرد بیشتر بر اثر، تغذیه و تمرینات ورزشی مشخص می‌شود. نیروهای مکانیکی در تعیین ساخت استخوان و بازسازی آن در طی رشد و تراکم شدن استخوان مهم هستند. بیحرکتی با کاهش توده استخوانی و در مقابل، فعالیت سنگین منجر به افزایش توده استخوانی می‌شود.

## تاثیر ورزش در دیابت

افزایش حساسیت نسبت به انسولین و کاهش نیاز به آن با برنامه منظم ورزشی ایجاد می‌شود. همچنین چندین فایده دیگر در کاهش بیماری‌زایی و بهبود نحوه زندگی فرد دیابتی دارد همانند: کمک به کاهش و نگهداری وزن ایده آل، بهبود اعتماد به نفس و کاهش عوامل خطر ساز در سیستم قلبی عروقی.

اثر سودمند روحی روانی ورزش برای فرد مبتلا به دیابت غیروابسته به انسولین بخصوص بیماران در سن بلوغ که تغییرات مهم شخصیتی و روانی مخصوص این دوره در آنها ایجاد می‌شود نیز قابل تامل است. حضور در فعالیت ورزشی به فرد، یک حالت احساس تسلط بر اختلال و بیماری می‌دهد.

## تاثیر ورزش در اختلالات روحی روانی

ورزش در افسردگیهای ملایم و متوسط موثر واقع می‌شود. داشتن آمادگی جسمانی متعاقب فعالیت‌های ورزشی، بهترین وسیله برای مقابله و پیشگیری از بروز افسردگی و دیگر اختلالات روحی روانی است. افزایش درجه حرارت بدن و ترشح برخی از هورمون‌ها بویژه اندورفین، همچنین افزایش روحیه و اعتماد بنفس و احساس رضایت از خود و دیگران و در مجموع، بهبود جریان گردش خون و بهتر شدن تغذیه سلولهای بدن بویژه سلولهای مغز در از بین بردن افسردگی موثر است.

## تاثیر ورزش بر چربیهای خون

وقتی بعلت بی تحرکی و تغذیه غلط چربیهای خون بالا بروند، ورزش میتواند اثر پیشگیری کننده و حتی درمانی داشته باشد. اغلب ورزشهای هوازی مثل دویدن نرم دوچرخه سواری و شنا و فوتبال و تنیس و تمرینات با وزنه مفیدند. ورزش سبب کاهش LDL و کلسترول و در صورت تداوم کاهش تریگلیسیرید پلاسما می‌شود.

## ورزش و سلامتی



کمیته آموزش پرستاری و پزشکی

آدرس: خیابان وحدت اسلامی، میدان وحدت اسلامی، بیمارستان

تخصصی پوست رازی

تلفن: 55631465-55630174-55630223-55630853

تلفن های گویای نوبت دهی تلفنی:

55609951-3

55696705-8

55630668-9

۵۵۶۳۰۶۶۵

پیامک: ۳۰۰۰۲۴۰

نوبت دهی اینترنتی:

Website: Razihos.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

## تاثیر ورزش بر فشارخون بالا

تغذیه و ورزش در پیشگیری از بالارفتن فشارخون موثرند. ورزش نقش اساسی در سیر درمان فشارخون ضعیف بازی میکند و اثر کمتری نیز در درمان شکل متوسط یا شدید بیماری دارد. با رژیم غذایی مناسب و کم نمک، ضمن کنترل وزن و اجرای دستورات دارویی و تداوم فعالیتهای ورزشی مناسب میتوان فشارخون را تحت کنترل در آورد.

## تاثیر ورزش بر سرطان



ورزش سبب تقویت سیستم ایمنی در بیماران سرطانی می شود. طبق تحقیقات صورت گرفته روی بیماران، عملکرد ایمنی بدن افرادی که دو روز بعد از عمل جراحی انجام حرکات ورزشی را آغاز نموده بودند قوی تر از اشخاصی بود که ورزش نکرده بودند. عملکرد ضعیف سیستم ایمنی موجب تقویت سلولهای سرطانی می شود. انجام حرکات ورزشی برای تقویت سیستم ایمنی بسیار حایز اهمیت است.

منبع:

کتاب ورزش واکسنی برای پیشگیری از بیماری ها و ناهنجاری ها تدوین دکتر مهدی بنایی