

فهرست

- ۱ فصل یک: سالمندی چیست..... ۱
- ۱ سالمندی چیست؟..... ۱
- ۲ فعالیت و سالمندی..... ۲
- ۳ سالمندی و نیازهای خاص..... ۳
- ۴ ضعف و سالمندی چیست؟..... ۴
- ۷ نقش انگیزه در فعالیتهای بدنی..... ۷
- ۷ نیازهای ویژه چیست؟..... ۷
- ۹ تأثیر داروها..... ۹
- ۱۱ اختلالات پزشکی و نیازهای ویژه..... ۱۱
- ۱۲ هدف نهایی در فعالیتهای فیزیکی چیست؟..... ۱۲
- ۱۵ فصل دوم: بیماران گوناگون در سالمندی..... ۱۵
- ۱۵ بیماری آلزایمر و دمانسهای مرتبط..... ۱۵
- ۱۷ آرتروز..... ۱۷
- ۱۷ آسیب مغزی عروقی (سکته مغزی)..... ۱۷
- ۱۸ بیماری مزمن انسداد ریوی..... ۱۸
- ۱۹ بیماری عروق کرونر..... ۱۹
- ۲۰ دیابت..... ۲۰

شکستگی مفصل ران و تعویض زانو.....	۲۰
فشار خون.....	۲۱
مالتیپل اسکلروزیس (ام‌اس).....	۲۱
استئوپروز (پوکی استخوان).....	۲۲
بیماری پارکینسون.....	۲۳
اختلالات حسی.....	۲۴
ضربه مغزی.....	۲۵
فصل سوم: تمرینات مناسب برای سالمندان.....	۵۷
مقدمه.....	۵۷
تمرینات.....	۵۹
بالا و پایین آوردن پا به صورت نشسته.....	۶۰
حرکت پاها به سمت داخل و خارج به صورت نشسته.....	۶۲
حرکت چرخش هیپ به صورت نشسته.....	۶۴
جلو و عقب کردن پا به صورت نشسته.....	۶۷
پلانتار و دورسی فلکشن در حالت نشسته.....	۶۹
نوسان بازو به صورت نشسته.....	۷۱
چرخاندن شانه در حالت نشسته.....	۷۳
چرخاندن دست در فضا.....	۷۵

تمرینات فیزیکی برای بیماران سالمندان

- ۷۷.....بالا انداختن شانه
- ۷۹.....پارو زدن نشسته
- ۸۱.....حرکت پنجره به صورت نشسته
- ۸۳.....چانه به شانه در حالت نشسته
- ۸۵.....تیلت لگن و قوس کمر
- ۸۷.....دستها و پاها
- ۸۹.....منابع