

فصل دوم: بیماران گوناگون در سالمندی

مهم‌ترین عامل برای تمرین و مداخله به افراد سالخورده و بزرگسالان با نیازهای ویژه یا بیماری‌های گوناگون، شناخت مخاطبان است. هر گروه از سالمندان و بزرگسالانی که دچار بیماری‌های گوناگون هستند نیازهای مخصوص به خود را دارند. این فصل به منظور کمک به درک بهتر و شناخت علائم و خصوصیات ضعف و سایر نیازهای ویژه شایع از جمله بیماری آلزایمر و زوال عقل مرتبط با آن، آرتروز، آسیب مغزی و عروق مغزی (سکته مغزی)، بیماری انسداد مزمن ریوی، بیماری عروق کرونر، دیابت، شکستگی لگن یا تعویض مفصل ران و تعویض مفصل زانو، فشارخون بالا، ضایعات مچ پا، پوکی استخوان، بیماری پارکینسون، ضایعات حسی و آسیب دیدگی مغزی ایجاد شده است. تمرکز اصلی، مداخلات ایمن و کارآمد برای سالمندان ضعیف و بزرگسالانی است که نیازهای ویژه‌ای دارند.

بیماری آلزایمر و دمانس‌های مرتبط

فصل دوم: بیماری های گوناگون در سالمندی

نکات تمرینی	ویژگی‌ها
<p>همیشه تماس چشمی برقرار کنید. به زبان بدن بیشتر از کلمات گفتاری تکیه کنید. هرروز یک تمرین را با نشانه‌های دیداری و کلامی معرفی کنید. از زبان واضح و ساده استفاده کنید. سؤالات ساده‌ای بپرسید که نیاز به پاسخ مثبت یا خیر دارند. وقتی فرد را بهتر بشناسید، می‌توانید از یک سبک ارتباطی متفاوتی استفاده کنید.</p>	<p>سختی ارتباط</p>
<p>روی توانایی‌ها و نقاط قوت متمرکز شوید که هنوز آسیب‌نندیده‌اند. به شرکت‌کننده کمک کنید تا کارهایی که در انجام آن‌ها بهتر است را انجام دهد. اگر شرکت‌کننده معتقد باشد که رفتار شما دوستانه است، بهتر به تمرینات پاسخ خواهد داد. فعالیت بدنی به کاهش بی‌قراری و اضطراب کمک می‌کند.</p>	<p>اضطراب و افسردگی</p>
<p>محیط را بدون سروصدا نگهدارید زیرا این بیماری درک عمق و توانایی قضاوت در مسافت را تغییر می‌دهد. از وسایل رنگی روشن و لباس تمرین استفاده کنید. روبان‌های رنگارنگ، روسری، توپ، بادکنک، بازی‌های چتربازی و بازی‌های گرفتن Velcro برای این بیماران جذاب‌تر است.</p>	<p>مشکلات فضایی و درکی</p>

تمرینات فیزیکی برای بیماران سالمندان

ویژگی‌ها	نکات تمرینی
آپراکسی	تحرك برای ثبات عملکردی بسیار مهم است. از تمریناتی بر اساس حرکات روزمره مانند جارو کردن کف و گرفتن اشیا استفاده کنید. این فعالیت‌ها به حافظه بلندمدت وابسته‌اند که هنوز هم در بسیاری از افراد مبتلابه زوال عقل آسیب‌ن دیده‌اند.
نیاز به محرک-های بینایی و حسی	افراد مبتلابه زوال عقل به‌سادگی به تحریکات بدنی و لمس پاسخ می‌دهند (به‌عنوان مثال وقتی که برای انجام فعالیت دست فرد را می‌گیرید). به یاد داشته باشید قبل از تماس با یک شرکت‌کننده، از او اجازه بگیرید.
مشکلات تعادلی	قدرت مناسب عضلانی خطر افتادن را کاهش می‌دهد. به آرامی از یک موقعیت به موقعیت دیگر حرکت کنید. سرعت حرکت خود را دقیقاً همان‌طور که دوست دارید فرد انجام دهد تنظیم کنید.

جدول ۲: آرتریت، نکات تمرین

ویژگی‌ها	نکات تمرینی
درد مفصل	از خستگی عضلات شرکت‌کنندگان خودداری کنید، زیرا این مسئله باعث افزایش درد مفاصل می‌شود.

حرکت چرخش هیپ به صورت نشسته

مفاصل هدف: هیپ



حرکات چرخشی

۴. یک پا را از مفصل هیپ روتیشن دهد.
۵. سپس آن را به پوزیشن اولیه برگرداند.
۶. در جهت مخالف روتیشن دهد.

۷. این حرکت را برای هر پا بین ۳ تا ۸ بار تکرار کند.

موقعیت شروع و پایان

۱. وضعیت استقرار مناسب
۲. دستها در یک موقعیت راحت قرار دارند.
۳. پاها را ۲،۳ سانتی متر از سطح زمین بلند کند.

نوسان بازو به صورت نشسته

مفاصل هدف: شانه



حرکت جلو و عقب

۵. دست را به جلو عقب نوسان دهد.
۶. این حرکت را برای هر پا بین ۳ تا ۸ بار تکرار کند.
۷. سپس این حرکت را برای طرف مقابل انجام دهد.

موقعیت شروع و پایان

۱. وضعیت نشسته خوب
۲. صندلی را با یک طرف دست بگیرد.
۳. کمی به طرف مخالف خم شود.
۴. دست آزاد را در فضا نگه دارد.

چرخاندن دست در فضا

مفاصل هدف: شانه



حرکت چرخشی

۵. دست آزاد را به صورت چرخشی حرکت دهد.
۶. این حرکت را برای هر پا بین ۳ تا ۸ بار تکرار کند.
۷. این حرکت را در جهت مخالف انجام دهد.

موقعیت شروع و پایان

۱. وضعیت نشسته مناسب
۲. یک سمت صندلی را با دستش بگیرد.
۳. به سمت مخالف خم شود.
۴. دست آزاد را در فضا نگه دارد.

نکات تمرین و ایمنی

تصویر اول

یک دست را محکم به صندلی بگیرد تا از افتادن جلوگیری کند

تصویر دوم

در صورتی که دست دچار سفتی یا اسپستیسیتی است، کمی دست را تکان دهید یا از تکنیک‌های کاهش تن استفاده کنید.

گزینه‌های تغییر و بهبود

حرکت متفاوت: می‌تواند به‌جای چرخاندن در هوا حروف مختلط را بنویسد یا حرکات دیگر انجام دهد.

پس از چند بار تمرین دامنه‌ی چرخش آرنج را تغییر دهید.

حالت ایستاده: می‌تواند دقیقاً همین حرکت را ایستاده انجام دهد.