

اللياقة للمسنين

ممارسة التمارين الرياضية من أجل الصحة
تشير وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة الأمريكية
(United States Department of Health and Human Services) إلى أن نمط الحياة
الخامل هو عامل أساسي في الإعاقة والموت المبكرين في الولايات المتحدة، وأن ممارسة التمارين
الرياضية المنتظمة هي من المزايا الأساسية لنمط الحياة الصحي.

(، إلى جانب خبراء National Institute on Aging NIA ويقترح المعهد الوطني للشيخوخة)
آخرين، فكرة مفادها أن النشاط البدني يمكن أن يمنع أو يؤخر تقدم العديد من الأمراض، كالسكري
وسرطان الكولون واعتلالات القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم وترقق العظام وحتى ضمور
العضلات (السبب الرئيسي للعمى عند المسنين).

كما تخبرنا الدراسات أن المسنين الذين يعتمدون التمارين الرياضية في روتينهم اليومي يتمتعون
بتوازن أفضل، وهم أقل عرضة للسقوط مقارنة بأولئك الذين لا يمارسون التمارين الرياضية (السقوط
هو السبب الرئيسي للموت الخطأ عند المسنين).

كما يذهب الباحثون إلى حد القول إن ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة يمكنها أن تنشط عمل
الجهاز المناعي عند المسنين، كما يمكنها أن تخفض من خطر الاكتئاب.

قد يمارس الكثير من الشباب الرياضة لأسباب تجميلية. وغالباً ما يبدأ الناس بالتفكير في ممارسة
الرياضة بغاية الوقاية من الأمراض عندما يصلون إلى منتصف عمرهم. غير أنه يجب علينا ونحن
نقترب من خريف العمر أن نعتبر التمارين الرياضية المنتظمة شيئاً يمكنه مساعدتنا في الحفاظ على
استقلاليتنا. فكما تساعدنا الرعاية الصحية المنتظمة على إطالة مدة الحياة، فإن التمارين الرياضية
المنتظمة يمكن أن تساعدنا في إطالة ما يسمى أحياناً بـ "مدة الصحة"، وهي الفترة الزمنية التي يمكن
فيها للشخص التمتع بكامل صحته وبنوعية حياة فعالة وإيجابية.

يمكن للمحافظة على اللياقة البدنية أن تساعد الأشخاص الذين يرغبون في البقاء على رأس عملهم، وقد
تساعدهم على المحافظة على نمط حياتهم "المستقل" لفترة زمنية أطول. وتلعب التمارين الرياضية
المنتظمة دوراً في الحفاظ على المقدرة على القيام بمهام يومية بسيطة، كالتنظيف من الكرسي أو
التسوق أو التنظيف. وأحد أهم الأشياء المكتشفة بالنسبة للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل هو أنه
يبدو أن التمارين الرياضية تحسّن من نوعية حياتهم، وذلك بدون أن تتقلهم بأية آلام إضافية.
فالمشاركون في التمارين الرياضية قد لا يشيرون إلى تخفيف الآلام الناتجة عن التهاب المفاصل، غير
أنه لا يبدو أن التمارين الرياضية تزيد من هذه الآلام.

مع ذلك، وبالرغم من الأبحاث الكثيرة التي تشير إلى أن الأشخاص معتلّي الصحة والمسنين يمكنهم
الاستفادة بالعديد من الطرق من النشاط البدني، فإن إحصائيات المعهد الوطني للشيخوخة (NIA)

تخبرنا بأن أكثر من 3/2 من البالغين المسنين لا يقومون بأية تمارين رياضية منتظمة. ويساور البعض من كبار السن قلق من أنه لم يعد لديهم الشكل المناسب لبدءوا، وأن حتى التمارين الخفيفة يمكن أن تكون مفرطة في الإجهاد لأبدانهم. ويخاف البعض الآخر ببساطة أن يبدأوا "سخفاء".

ومهما تكن الأسباب، إذا كنت من الـ 3/2 الأقل نشاطاً، عليك أن تفكر دائماً بأن الوقت لا يفوتك أبداً للبدء في ممارسة الرياضة! فقد وجد الباحثون أنه حتى المسنين ذوي الثمانين سنة الذين يبدأون برنامجاً منتظماً من التمارين الرياضية يمكنهم تحسين قوتهم وقوة احتمالهم ومرونتهم وتوازنهم، هذا إلى جانب التخفيف من عوامل إصابتهم بالأمراض.

كيف أبدأ؟

قد تكون على "علم" مسبق بأن التمارين الرياضية قد تكون "جيدة" بالنسبة لك وتساعدك على المحافظة على نفسك بصحة أفضل وبنشاط أعلى. وربما قد لا تكون قد بدأت ممارسة هذه التمارين بسبب أنك لا تعرف بأن تمارين كهذه آمنة ومفيدة لك.

وقد قام المعهد الوطني للشيخوخة (NIA) بتطوير برنامج خاص بالبالغين الذين تتجاوز أعمارهم الخمسين عاماً. وكتاب " التمارين الرياضية : دليل من المعهد الوطني للشيخوخة (*Exercise: A Guide from the national Institute*) هو عبارة عن كتيب مصور من مائة صفحة يشرح ويبين من خلال الصور والأشكال التمارين التي يمكن للمسنين ممارستها في البيت، كما أنه يعطي معلومات عن مستوى النشاط البدني والأمان وكيفية العثور على مدرب شخصي وأكثر من ذلك. والكتيب متوفر مجاناً، أو يمكن طلبه مرفقاً بشريط فيديو مدته 48 دقيقة بسعر 7 دولارات أمريكية. والكتيب و/أو الفيديو متوفران بطلبهما عن طريق إرسال شيك أو حوالة مصرفية بسبعة دولارات، تدفع لصالح المعهد الوطني للشيخوخة (NIA) إلى العنوان التالي :

NAIC, Dept. W

PO Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

كما يمكنك أيضاً طلب هذه المواد "أونلاين" مباشرةً على الإنترنت على العنوان التالي:

www.niapublications.org. (من الصفحة الرئيسية، اضغط على العنوان

"healthy aging". لمزيد من المعلومات بخصوص هذه المواد أو مواد أخرى متعلقة بالصحة، اتصل بالرقم (1-800-222-2225).

الأشياء الأساسية أولاً

قبل أن تبدأ برنامجك الجديد في التمارين الرياضية، من الهام جداً أن تستشير طبيبك. وخصوصاً إذا لم تكن قد أجريت فحصاً طبياً حديثاً شاملاً، فقد يرغب طبيبك في إجراء فحص لك. والشيء الغاية في الأهمية هو أنه (أو أنها) سوف يرغب أيضاً في تزويدك بتوجيهات خاصة أو بقبود خاصة بك مبنية على أساس حالتك البدنية الحالية و/أو الأدوية التي تتناولها. (فعلى سبيل المثال، تؤثر بعض الأدوية

على سرعة نبض القلب، بحيث أن طبيبك سوف ينصحك بممارسة الرياضة متقيداً بسرعة نبض قلب محددة. كذلك، قد يحظر على بعض الأشخاص تحت شروط طبية معينة ممارسة بعض الفعاليات).

كيف، أين، ومع من؟

كيف ينجح المسنون الخاملون (أو أبنائهم البالغون الذين يرغبون في رؤيتهم يصبحون أكثر نشاطاً) في اعتماد برنامج تمارين رياضية يبدونه ويلتزمون به؟ إليكم بعض الاقتراحات الجيدة التي تتضمن:

- اتصل بنوادي صحة محلية، بالـ YMCA، أو ببرامج تربية/تريهية، واسألهم إذا كانوا يقدمون برامج تمارين رياضية للمسنين، فالكثير منهم يقومون بذلك.
- خذ بعين الاعتبار برنامجاً مبنياً على التمرين في البيت، حيث يمكن لهذا البرنامج أن يتضمن العمل مع آلات رياضية بيتية وكتب وأشرطة فيديو إرشادية، أو حتى ببساطة المشي في المنطقة المجاورة للبيت.
- استخدم مدرباً شخصياً، حتى ولو لجلسات قليلة. واسأله إن كان يرغب أو ترغب في العناية بمسنيين أو ثلاثة في الوقت نفسه بسعر المجموعة المخفض. (للعثور على مدرب شخصي في جوارك، يمكنك زيارة موقع الهيئة الأمريكية للتمارين الرياضية " American Council on Exercise " في الإنترنت على العنوان " www.acefitness.org " أو الجمعية الوطنية للقوة البدنية واللياقة " National Strength and Conditioning Association " على العنوان " www.nscs-lift.org).

ليس من الضروري أن تجرى التمارين الرياضية في نادي رياضي كي تكون مفيدة. غير أن التمارين الجماعية، في ناد رياضي أو صف رياضي، أو حتى المشي مع صديق في الجوار، تقدم فائدة اجتماعية هامة وتحفز على الاستمرار بنشاط منتظم.

يتبقى للمسنين الذين لا يرغبون في الانضمام لناد صحي أو الذهاب إلى منشأة خاصة، خيارات في ممارسة الرياضة في البيت. ولكن يجب على هؤلاء الأشخاص، وخصوصاً بالنسبة لأولئك الذين يريدون الشروع في برنامج لتخفيف الوزن باستخدام الأثقال (أثقال القبضة أو الأثقال القابلة للضبط) أو آلات التحفيف البيئية، أن يفكروا في الاستعانة بمدرب شخصي، حتى ولو لبعض الجلسات القليلة. فبوسع المدرب الشخصي المؤهل أن يعطي التعليمات المناسبة الصحيحة ويساعد على اعتماد برنامج تمارين رياضية فعال وآمن. كما يمكن للاشتراك في ناد صحي أو ناد للتمارين الرياضية لفترة وجيزة أن يكون خياراً جيداً لتعلم كيفية استخدام الأثقال بشكل سليم (بالاستعانة بمدربين مؤهلين). وحتى إذا كانت خططك بعيدة المدى لا تتضمن عضوية مستمرة في ناد صحي أو جلسات منتظمة، فإن المدرب الشخصي يمكن أن يكون الوسيلة المثلى كي تبدأ تمارينك بشكل آمن. وغالبية الناس لا يستخدمون الأثقال بشكل صحيح، وهو ما يجعل جهودهم أقل فعالية ويعرضهم لخطر أكبر في الإصابة بجروح.

النقاط الأساسية التي لا بد من تذكرها :

- تأكد من أنك تستشير طبيبك لإجراء فحص عليك قبل أن تبدأ برنامج التمارين الرياضية.
- لا تجهد نفسك بشكل مفرط أسرع من اللازم. ارفع من وتيرة مجهودك البدني بشكل تدريجي.

- اطلب إرشادات من أشخاص مؤهلين، خصوصاً إذا كنت بصدد الشروع ببرنامج يتضمن أنقلاً.
 - ضع برنامجاً زمنياً منتظماً وتقيد به.
 - تمرن مع صديق أو شريك أو مجموعة إن استطعت، وذلك بغاية الأمان والاندماج الاجتماعي والحماس المتبادل.
 - التمرين المنتظم يمكنه مساعدتك على تحسين قدرتك البدنية ومرونتك وتوازنك، كما أنه يقلل من خطر تفاقم الأمراض. والتمرين المنتظم يمكنه مساعدتك على الحفاظ على استقلاليتك وعلى نوعية ممتازة لحياتك.
- حتى المسنين وهزيلي الأبدان يمكنهم تحسين مستوى لياقتهم!