

## ورزش و بیماریها (ام اس)



### مولتیپل اسکلروزیس (MS) چیست؟

ام اس (MS) بیماری مزمن و ناتوان کننده سیستم عصبی است که با التهاب در هر مکانی از نخاع و مغز مشخص می شود و شیوع آن در زنان ۳ برابر مردان است.

**نقش ورزش در بهبود وضع بیماران ام اس**  
مبتلایان به بیماری ام اس، بدلیل نداشتن تعادل حین راه رفتن، لرزش، سرگیجه، حرکت های ناگهانی اندام ها، ناهماهنگی بدن و ضعف، ترس از فعالیت دارند و همین امر باعث می شود تا این افراد از حضور در عرصه های اجتماع بازمانند.

اما مطالعاتی که به وسیله محققان دانشگاه یوتا منتشر شد، نشان داد بیمارانی که در برنامه های ورزشی اروپیک شرکت می کنند، نسبت به بیماران دیگر، سطح آمادگی جسمانی و آمادگی قلبی عروقی بالاتری داشته و کمتر احساس خستگی می کنند و نگرش مثبت و مشارکت بیشتری در فعالیت های اجتماعی

**تمرین های انعطاف پذیری:** بهتر است حداکثر زمان حرکت های کششی در این گروه بیماران ۳۰ تا ۶۰ ثانیه باشد و ۳ تا ۵ بار تکرار شود. البته گاهی انجام دادن حرکت های کششی در بیماران دچار گرفتگی عضلانی، به زمان بیشتری نیاز دارد.



در پایان نکته ی مهم این است که بیش از حد به ورزش نپردازید، فعالیتهای ورزشی در بیماران مبتلا به MS باید با احتیاط انجام گیرد و حرکات کششی موجب آسیب نشود. اگر در ورزش افراط کنید ممکن است موجب کشیدگی عضلات و آسیب به سیستم عضلانی شوید. افزایش درد در عضلات منجر به خستگی بیش از حد و وارد شدن استرس به بدن و ذهن می شود.

دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

تربیت بدنی

حرکت آسان تر را به بیمار می دهد. کار کردن در محیطی که آب تا سینه باشد باعث می شود که به علت شناوری بدن وزن کمتری را متحمل شود و این موضوع باعث کاهش سفتی در ساق پاها گردیده و به راه رفتن کمک می کند.



**تمرینات قدرتی:** ضعف عضلانی، از شایع ترین علایم بیماری ام اس است و معمولا جزو علایم اولیه ذکر می شود. تمرین های قدرتی می تواند از آتروفی عضلانی جلوگیری کند و ضعف حرکتی آنها را کاهش دهد. به طور کلی تمرین های قدرتی در گروه های بزرگ عضلانی در ۲ یا ۳ روز غیرمتوالی در ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۵، می توانند موثر باشند.



دارند. بنابراین می توان گفت ورزش نقش مهمی در درمان و بهبود و حفظ ظرفیت، عملکرد و توانایی بیماران ام اسی دارد. همچنین ورزش می تواند به تخفیف علائم بیماری ام اس کمک کند. اما بسیار مهم است که برای موفق شدن، احتیاط های لازم را در یک برنامه ی ورزشی در نظر بگیرید.



**مشورت با پزشک را فراموش نکنید**  
قبل از اقدام به ورزش ابتدا با پزشک خود در خصوص نوع ورزشی که مناسب شماست و انواعی از ورزش که باید از آن اجتناب کنید، شدت و مدت فعالیتی که باید داشته باشید و در مورد محدودیتهای فیزیکی تان مشورت کنید.

**نکات مهم در هنگام انجام دادن تمرینات ورزشی**  
- همیشه قبل از شروع ورزش با نرمش مناسب بدن را گرم کنید و پس از ورزش نیز با نرمش آرام بدن را سرد کنید.

- به آرامی پیش بروید. مثلا اگر قرار است که ۳۰ دقیقه ورزش کنید، با جلسات ۱۰ دقیقه ای شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید.

- در یک محیط امن ورزش کنید. از ورزش کردن در سطوح لغزنده و یا در نور کم اجتناب کنید.  
- اگر در تعادل مشکل دارید، هنگام ورزش به یک نرده یا تکیه گاه تکیه کنید.  
- هر زمانی که احساس کردید حالتان خوب نیست و یا ممکن است آسیب ببینید ورزش را متوقف کنید.  
- فعالیتی را انتخاب کنید که برای شما جالب باشد و از انجام دادن آن لذت ببرید.



**اهمیت کنترل دمای بدن**  
برخی از افراد مبتلا به MS به گرما حساس هستند. به این معنا که در مواقعی که دمای بدن افزایش می یابد علائم بیماری دوباره پدیدار شده و یا بدتر میشود. در هنگام ورزش دمای بدن افزایش می یابد. به همین دلیل سعی کنید تا به این نکات دقت کنید:  
- در ساعات گرم روز از ورزش کردن خودداری کنید.  
- مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید.  
- مراقب حالتهای بدن خود باشید. اگر دچار علائمی شدید که قبل از ورزش آنها را نداشتید،

آرامتر ورزش کنید و یا ورزش را متوقف کنید تا بدنتان خنک شود.

**ورزش های مناسب برای بیماران ام اس**  
- **تمرینات استقامتی (هوازی):** در بیمار مبتلا به ام اس، آگاهی از توان هوازی می تواند در تهیه برنامه ای برای تمرین های ورزشی مرتب موثر باشد. هدف اولیه، ی در نظر گرفتن تمرین های استقامتی برای مبتلایان به ام اس، افزایش عملکرد فیزیکی و بهبود وضعیت سلامت است. کار با دوچرخه ثابت، راه رفتن، تمرین های هوازی با شدت کم روی صندلی یا در آب، انتخاب هایی خوب هستند که با توجه به علاقه شخصی فرد و نوع و میزان مشکلات فیزیکی او انتخاب می شوند.



**ورزش در آب:** اگرچه ورزش در آب آنچه را که تخریب شده و از دست رفته باز نمی گرداند ولی به علت خصوصیات درمانی آب، قدرت استقامت و هماهنگی فرد مبتلا را بهبود می بخشد. ورزش در آب یک محیط شناور و بی خطر برای این دسته از افراد ایجاد می کند. آب گرم ۸۰ تا ۸۴ درجه فارنهایت (۳۰ تا ۳۱ درجه سانتی گراد) از سفتی عضلات می کاهد و این اجازه