

به نام خدا



معاونت امور فرهنگی و اجتماعی منطقه ۱

<< مرکز خدمات اجتماعی >>



فعالیت ورزشی و ام اس



انجمن ام اس ایران

خرداد ۱۳۹۱

قرآن کریم _ سوره مبارکه شعرا آیات ۸۰-۷۸:
می پرستیم خدایی را که مرا بیافرید و به راه
راست
هدایت فرموده، همان خدایی که مرا غذا می دهد
وسیرابم
می کند، همان خدایی که چون بیمار شوم مرا شفا
می دهد

انجمن ام اس ایران آماده دریافت

کمکهای نقدی و غیر نقدی شما

نیکوکاران گرامی

می باشد

شماره حساب بانک صادرات

۰۱۰۰۴۱۴۹۳۸۹۰۰۳

قابل پرداخت در کلیه شعب بانک

صادرات

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان وصال

شیرازی،

خیابان شمس، پلاک ۳۵

تلفن: ۸-۶۶۹۵۱۱۸۷، ۹-۶۶۹۵۳۹۰۷

فکس: ۶۶۴۹۹۵۱۴

کد پستی: ۱۴۱۶۸۶۴۷۳۱

پست الکترونیکی انجمن (ایمیل):

info@iranms.ir

وب سایت انجمن: www.iranms.ir

های ایمنی نیز در مورد تمرینات بیماران ام اس صورت
گیرد. به عنوان مثال این بیماران به افزایش دمای بدنشان
بسیار حساس می باشند و باید همواره این موضوع را در
تمرینات ورزشی مورد توجه قرار داد. اصولاً مطرح
کردن انجام فعالیت های ورزشی در کنار تمامی فواید
آن در اصل به خاطر افزایش استقلال بیمار ام اس در
زندگی خود است زیرا کیفیت زندگی افراد با کاهش
استقلال آنها و افزایش وابستگی شان به دیگران کاهش
پیدا می کند.

1. Dalgas U, Stenager E, Ingemann-Hansen T. (2009) Physical Exercise and MS-Recommendations. The International MS Journal, 16:5-
Dalgas U, Stenager E, Ingemann-Hansen T. (2008) Multiple Sclerosis and Physical exercise: recommendations for the application of resistance-endurance and combined training Multiple Sclerosis
Williams K, Hoang P. D. (2009). Strength and cardiorespiratory exercise for people with multiple sclerosis (MS). MS Practice Australia

نیما قره داغی

کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

دانشگاه تهران

به خوبی نشان داده شده است که بیماران ام. اس سطح پایین تری از فعالیت های روزانه نسبت به افراد سالم به جامعه دارند و تعجب آور نیست که بعضی از عوارض شناخته شده بی فعالیتی در این گروه از بیماران دیده شده است. مشکلات مربوط به بی تحرکی مانند افزایش خطر پوکی استخوان، افسردگی، خستگی، بیماری قلبی - عرقی در بیماران ام اس دیده شده است. (۱) همراه با پیشرفت این بیماری علائم آن که عبارتند از اختلال در عملکرد، ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی نیز رو به وخامت می گذارد. صرف نظر از موارد بالینی بیماری، خستگی رایج ترین نشانه آن است به طوری که ۴۰ درصد از بیماران ام. اس شرح دادند که آن، تنها مشکل شایع آنها در مقابل ضعف، گرفتگی عضلانی، مشکلات حرکتی و مشکلات مربوط به مثانه است و می تواند به مقدار زیادی فعالیت های روزانه بیمار ام اس را محدود کند. (۲) نواقص مربوط به راه رفتن یکی از رایج ترین عوارض بیماری ام اس است که عامل دیگر محدود کننده زندگی روزمره می باشد. مدارک قابل توجهی در رابطه با تاثیرات مثبت فعالیت جسمانی بر روی بیماری ام اس وجود دارد. سالها بود که بیماران مبتلا به ام اس از انجام هرگونه فعالیت ورزشی برحذر داشته می شدند. افرادی که چنین توصیه ای می کردند بر این باور بودند که دوری از فعالیت ورزشی باعث حفظ انرژی بدن و کم شدن خستگی می

شود و بنابراین انرژی بیشتری صرف فعالیت های روزانه می شود.

برنامه ورزشی و ام اس

جدیدا نشان داده شده است، با اینکه بعد از فعالیت ورزشی تعداد و یا شدت علائم حسی بیماری ام اس در بیشتر از ۴۰ درصد از بیماران بدتر شده بود ولی این عواقب همگی جسمانی بود و نیم ساعت بعد از اتمام فعالیت ورزشی این عوامل در بیشتر از ۸۵ درصد بیماران به حالت عادی بازگشت. شواهدی وجود دارد که بیماران ام اس می توانند در هر دو نوع تمرین استقامتی و قدرتی شرکت کنند و از تاثیرات مطلوبی که هریک بر روی بدن آنها دارند بهره مند شوند. از طرف دیگر مطالعاتی که تاثیرات تمرینات ترکیبی مقاومتی - استقامتی را بررسی می کنند روبرو افزایش است و تاثیرات سودمندی را نشان داده است. گذشته از تمامی این نتایج به نظر می رسد که تمرین مقاومتی تاثیرات سودمند متفاوتی داشته باشد که عبارتند از: ۱- افزایش سرعت و استقامت در پیاده روی ۲- افزایش احساس مفید بودن (خودتوانایی) ۳- افزایش کیفیت پیاده روی ۴- افزایش عملکرد سیستم ایمنی ۵- افزایش قدرت عضلات تنفسی ۶- کاهش خستگی ۷- کاهش ناتوانایی فیزیکی و اجتماعی ۸- کاهش نشانه های بیماری عروق کرونری. در اینجا دو نمونه برنامه تمرینی قدرتی و استقامتی آورده شده است.

(۳) "برنامه تمرینی استقامتی برای بیماران ام اس"

شدت ۷۵-۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب

مدت ۴۰-۲۰ دقیقه یا دو جلسه کوتاه ۲۰-۱۰ دقیقه ای در یک روز

جلسات: ۳-۲ بار در هفته

پیشرفت: شدت بهتر است به تدریج افزایش یابد

"برنامه تمرینی قدرتی برای بیماران ام اس"

تکرار: ۱۵-۸ تکرار

دوره (ست)ها: ۳-۱ دوره

جلسات تمرینی: ۵-۳ جلسه در هفته

پیشرفت: افزایش بار تمرینی ۵-۲ درصد در زمانی که

فرد ۱۵-۱۲ تکرار را بدون به هم خوردن وضعیت خود

در طول دو جلسه تمرینی انجام دهد.

تأثیر فعالیت ورزشی بر ام اس

اصولا فعالیت ورزشی برای بیماران ام اس مفید است و احتمالاً موجب کاهش خستگی، گرفتگی عضلانی، ضعف عضلانی و محدودیت های حرکتی و افزایش نیروی عضلانی و کیفیت زندگی می شود. البته شکلهای متفاوتی از فعالیت های ورزشی وجود دارد که بیماران ام اس می توانند انجام دهند. مانند ورزشهای آبی، کششی، تمرینات تعادلی، تای چی، یوگاو پیلاتس که این تمرینات می توانند بر روی قدرت و یا سیستم قلبی - تنفسی بیماران تاثیر گذار باشد.

اختلالاتی که به واسطه بی تحرکی بیمار به وجود می آیند را می توان به وسیله فعالیت های ورزشی بهبود بخشید. با تمامی این نتایج لازم است احتیاط