



دستورالعمل‌های علمی ورزشی برای افراد

بزرگسال مبتلا به آسیب نخاعی

دستورالعمل‌ها

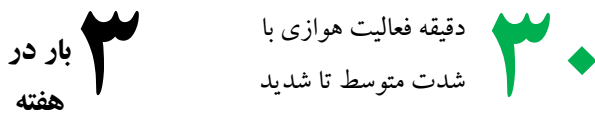
آمادگی جسمانی

به منظور دستیابی به مزایای آمادگی قلبی-تنفسی و قدرت عضلانی، افراد بزرگسال مبتلا به آسیب نخاعی باید به طور حداقل به شرکت در موارد ذیل تشویق شوند:



سلامت قلبی-متابولیکی

به منظور دستیابی به مزایای سلامت قلبی-متابولیکی، افراد بزرگسال مبتلا به آسیب نخاعی باید به طور حداقل به شرکت در موارد ذیل تشویق شوند:



این دستورالعمل‌ها توسط یک گروه بین‌المللی به سرپرستی پروفیسور کاتلین مارتین گینیس (دانشگاه بریتیش کلمبیا، کانادا) و پروفیسور ویکتوریا گوسی-توفری (دانشگاه لوفبورگ، انگلستان) تهیه شده است.

تنظیم دستورالعمل‌ها برای شرایط و محیط‌های ویژه نباید یکپارچگی علمی این دستورالعمل‌ها را تغییر دهند، همانطور که در مقاله تحقیقی در ارتباط با دستورالعمل‌ها توضیح داده شده است که در مجله نخاع از طریق لینک ذیل قابل دسترسی می‌باشد.

www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3

برای اطلاع بیشتر در ارتباط با ترجمه دستورالعمل‌ها می‌توانید با افراد ذیل ارتباط برقرار نمایید:

مهدی احمدیان (mehdi.ahmadian@alumni.ubc.ca) و پروفیسور ولی‌الله دیدی روشن (v.dabidi@umz.ac.ir)

درباره دستورالعمل‌ها

این دستورالعمل‌های ورزشی حداقل آستانه برای دستیابی به مزایای ذیل را ارائه می‌دهند:

- بهبود آمادگی قلبی-تنفسی و قدرت عضلانی
- بهبود سلامت قلبی-متابولیکی

این دستورالعمل‌ها باید فراتر از فعالیت بدنی باشد که یک فرد ممکن است در طول زندگی روزمره بدست آورد. افراد بزرگسال تشویق می‌شوند که به طور معمول در انواع فعالیت‌ها ورزشی شرکت نمایند که پایدار، لذت بخش، ایمن و به طور منطقی قابل دستیابی باشند.

این دستورالعمل‌ها برای افراد بزرگسال (۱۸ تا ۶۴ سال) مبتلا به آسیب نخاعی مژمن (حداقل یک سال پس از آسیب، سطح عصبی آسیب C3 و پایین‌تر) ناشی از وقایع ترومایی یا غیر ترومایی از جمله تتراپلژی و پاراپلژی، صرف نظر از جنس، نژاد، قومیت یا وضعیت اقتصادی-اجتماعی، مناسب می‌باشد.

قبل از شروع یک برنامه تمرینی، افراد بزرگسال مبتلا به آسیب نخاعی باید با یک متخصص سلامت که از نوع و مقدار تمرین مناسب برای افراد مبتلا به آسیب نخاعی آگاهی دارد مشورت نمایند. افرادی که آسیب نخاعی آنان در ناحیه گردنی و یا سینه‌ای سطوح بالا می‌باشد باید از علائم و نشانه‌های انونومیک دیس رفلکسیا در هنگام ورزش آگاهی داشته باشند.

افراد بزرگسالی که از قبل به انجام فعالیت ورزشی نمی‌پرداخته‌اند بهتر است که با مقادیر کمتری از تمرین شروع کرده و به تدریج مدت، تواتر و شدت را به منظور دستیابی به دستورالعمل‌ها افزایش دهند. انجام تمرین کمتر از مقادیر توصیه شده ممکن است و یا ممکن نیست منجر به ایجاد تغییرات جزئی در آمادگی جسمانی یا سلامت قلبی-متابولیکی شود.

خطرات مرتبط با این دستورالعمل‌ها در صورتی که با مشورت یک متخصص سلامت دارای دانش در زمینه آسیب نخاعی انجام شود بسیار ناچیز می‌باشد.

این دستورالعمل‌ها ممکن است برای افراد مبتلا به آسیب نخاعی که از زمان آسیب آنها کمتر از ۱۲ ماه گذشته باشد، دارای سن ۶۵ سال یا بیشتر بوده، و یا با شرایط کوموربیدیتی زندگی کنند مناسب باشد. در حال حاضر شواهد علمی کافی برای نتیجه‌گیری‌های قاطع در مورد خطرات و مزایای مرتبط با دستورالعمل‌ها برای این افراد وجود ندارد. این افراد باید با پرسنل خدمات درمانی قبل از شروع یک برنامه تمرینی مشورت کنند.

چنین انتظار می‌رود که انجام تمرین بیشتر از مقادیر پیشنهاد شده در این دستورالعمل‌های تمرینی می‌تواند منجر به مزایای مازاد بر آمادگی قلبی-تنفسی، قدرت عضلانی و یا سلامت قلبی-متابولیکی شود. با این وجود، شواهد کافی برای اظهار نظر در مورد خطرات مرتبط با انجام تمرین بیش از مقادیر پیشنهاد شده در این دستورالعمل‌ها برای یک فرد مبتلا به آسیب نخاعی وجود ندارد.