

سلامت استخوان و مفاصل در سالمندان

توسعه اجتماعی اقتصادی، کاهش تدریجی میزان موالید و مرگ و میر و به موازات آن افزایش امید به زندگی باعث افزایش تعداد سالمندان جهان شده به طوری که در حال حاضر رشد جمعیت سالمندان بیش از رشد کلی جمعیت جهان است، همین امر باعث شده که بروز و شیوع بیماری‌ها و مشکلات مرتبط با سالمندان یک مسأله مهم اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی محسوب شود. با افزایش سن بتدریج تغییرات جسمی، روانی و احساسی در انسان روی می‌دهد. ضعف عضلات صاف و آتروفی عضلات مخطط، تغییرات در سیستم عروق قلب و ریه‌ها (کاهش برون ده قلب، سختی عروق و تجمع چربی در دیواره آن‌ها، کاهش قابلیت ارتجاعی ریه و...)، تغییرات در سیستم عصبی (کاهش سرعت هدایت عصبی در نرون‌ها، تأخیر در پاسخ در کی و رفتاری، کوتاهی خواب، زوال حس تعادل و...)، کاهش عملکرد اندامی که باعث تغییراتی طبیعی در استخوان‌ها، مفاصل و عضلات می‌شود از تغییرات بارز این دوران است. از ۳۰ سالگی به بعد توده و قدرت عضلانی در افراد کم شده و این روند بعد از ۶۵ سالگی با سرعت بیشتری پیش می‌رود. بنابر این تغییرات در عضلات، استخوان‌ها و مفاصل مرتبط با افزایش سن نیز از این قاعده مستثنی نبوده و حداقل نیمی از تغییرات به خاطر عدم رعایت سبک زندگی سالم است. باید توجه داشته باشید که اعمال روزانه به طور مستقیم بر روی ستون مهره‌های کم اثر می‌گذارد، لذا انجام

دکتر محمد احمدیان

مدیر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



وجیهه شایسته شیران

کارشناس سلامت میانسالان و سالمندان
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



لیلا حافظی

مری مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



فاطمه رضایی

کارشناس سلامت سالمندان
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه بتوانند:

- راه‌های پیشگیری از کمردرد و درد زانورا بیان کنند.
- نحوه صحیح نشستن، خوابیدن و خم شدن و مراقبت از زانورا توضیح دهند.

مقدمه

سالمند فردی است که سن ۶۰ سال و بالاتر داشته و در وی تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی ایجاد شده باشد. این دوره فرآیند طبیعی رشد و تکامل بشری است که از ابتدای عمر شروع می‌شود. در دنیای مدرن و پیشرفته امروزی،

اعمال روزانه به نحو صحیح می تواند از ابتلا به ضایعات کمری و زانو که از شایع ترین مشکلات اسکلتی عضلانی است جلوگیری کرده و در صورت وجود ضایعه آن را بهبود بخشد. همچنین کمر درد در سالمندان از جمله مشکلاتی است که می تواند زندگی این افراد را مختل کند.

توصیه هایی برای کمر و زانو در سالمندان

آیامی دانید: * راه های پیشگیری از کمر درد چیست؟
* راه های پیشگیری از درد زانو چیست؟

پیشگیری از کمر درد

با افزایش سن، به دلیل تغییراتی که در استخوان ها و عضلات به وجود می آید؛ شکل بدن تغییر می کند پشت خمیده می شود، شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیش تر می شود و اعمال روزانه به طور مستقیم بر روی ستون مهره های کمردان اثر می گذارد، لذا انجام اعمال روزانه به نحو صحیح می تواند از ابتلا به ضایعات کمری جلوگیری کرده و در صورت وجود ضایعه آن را بهبود بخشد. اگر در انجام اعمال روزانه دقت نشود، این تغییرات می تواند موجب کمر درد شود.

راه های پیشگیری

* بعد از ۳۰ سالگی توده عضلانی و در نتیجه قدرت عضلات بتدریج کم می شود. بعد از ۶۰ سالگی این از دست دادن سریع می شود اما با رژیم غذایی مناسب و تمرینات بدنی می توان به طور چشمگیری از پیشرفت آن جلوگیری کرد. توجه داشته باشید که کم استفاده کردن از عضلات علت اصلی کاهش توده عضلانی در دوره سالمندی است.

* تغییر دیگر افزایش چربی است که عمدتاً در مردها شکم و در زن ها باسن بزرگ می شود. در حالی که بافت چربی در دست ها و پاها کاهش می یابد.

* قد نیز با افزایش سن تغییر می کند که ناشی از کاهش طول ستون مهره ها است. عرض شانه ها به علت کوچک شدن توده عضلانی و چروکیدگی عضلات شانه کاهش می یابد. طول عضلات شکم هم کاهش می یابد که همه این ها سبب ایجاد ظاهری خمیده

می شود. باید در نظر داشته باشید که فعالیت مداوم می تواند از پیشرفت این تغییرات جلوگیری کند.

* پوکی استخوان به علت کاهش کلسیم در استخوان ها به وجود می آید. در زنان سالمند به دنبال کاهش نوعی هورمون در خون پوکی استخوان بیشتر از مردان سالمند شایع است. فعالیت عضلانی و به کارگیری استخوان ها مانند تمرینات بدنی و راه رفتن می تواند روند را آهسته تر کند.

* با افزایش سن انعطاف پذیری رباط ها، تاندون ها و مفصل ها کم شده خطر پارگی آن ها بیشتر می شود. با فرسوده شدن غضروف های اطراف مفصل که به سبب خم کردن مداوم طی سال ها به وجود آمده است و نیز کاهش مایع نرم کننده در مفصل ها حرکات آن ها آهسته تر و دردناک تر می شود. تمرینات بدنی یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان هاست.

طریقه خوابیدن

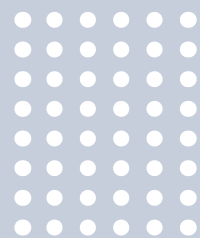
برای خوابیدن، بالش کوتاه زیر سر گذاشته شود و از تشک سفت استفاده شود؛ به طوری که تشک، در ناحیه کمر فرو نرود. می توان از دو یا چند لایه پتو به جای تشک استفاده کرد، خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است. حالت طاقباز برای کسانی خوب است که زانو درد ندارند. بهتر است روی شکم نخوابید برای بلند شدن از رختخواب، ابتدا به یک پهلو بچرخید سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دست ها بنشینید و بعد بایستید. در هنگام دراز کشیدن این مراحل را برعکس انجام دهید.

طریقه نشستن

یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمر نشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب است در موقع نشستن چه بر روی زمین و چه بر روی صندلی نکات زیر باید مورد توجه باشد:

* مدت طولانی یک جا ننشینند، هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوند و حداقل یک دقیقه راه بروند.

* صاف بنشینند، به جایی تکیه کنند، عضلات شکم را تو برده و منقبض کنند. در حین انقباض عضلات شکم



* سعی شود در جاهای ناهموار، سربالایی و سرپایینی راه نروند.

* همچنین از کفش مناسب استفاده شود.

* برای پوشیدن کفش می توانند پای خود را روی پله بگذارند و از پاشنه کش با دسته بلند استفاده کنند.

طریقه خم شدن

برای خم شدن، ابتدا پاها را کمی باز نمایند، شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگهدارند، شانه ها را به سمت عقب بکشند سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوند. خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می تواند موجب آسیب دیدن مهره های کمر شود.

مراقبت از زانوها

زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می کنند. بدن روی زانوها استوار است و به همین دلیل اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار بیشتری به زانو وارد می شود.

برای مراقبت از زانوها چه باید کرد؟

* **داشتن وزن مناسب:** اضافه وزن مهم ترین علت آسیب زانو است و علت آن فشار بیش از حدی است که به زانوها وارد می شود.

* **جلوگیری از جابجایی اجسام سنگین:** حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن، کمر و زانو می شود پس تا جایی که امکان دارد از جابه جایی اجسام سنگین خودداری شود. وقتی جسمی حمل می شود، فشاری که به زانوها وارد می شود، چندین برابر وزن آن جسم است.

* **تقویت عضلات ران:** از آنجا که عضلات ران از مفصل زانو محافظت می کنند، بنابراین تقویت عضلات ران، از ساییدگی مفصل زانو جلوگیری می کند و درد زانو را کاهش می دهد. حرکات ورزشی ساده ای برای این کار وجود دارد؛ این حرکات را براحتی در منزل یا در محل کار، در حالت نشسته بر روی زمین یا روی صندلی می توان انجام داد. از هر فرصتی برای انجام این حرکات استفاده شود:

* پشت را صاف نگهدارید و دست ها را به سمت انگشتان پا بکشید از یک تا ده بشمارید و به آرامی به وضعیت

نفس را حبس نکنند، شانه ها را به عقب ببرند و به جلو نگاه کنند.

* برای راحتی بیشتر، یک بالش کوچک پشت کمر قرار گرفته در صورتی که دردی در ناحیه زانو یا کمر دارند، برای نشستن بر روی صندلی موارد زیر رعایت شود:

« پشتی صندلی باید بلندی، پهنا و فرو رفتگی مناسب داشته باشد به طوری که تنه را تا حد شانه ها بگیرد.

« ارتفاع صندلی باید در حدی باشد که هنگام نشستن، زانوها در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرند و کف پاها براحتی روی زمین باشند.

« بهتراست صندلی دسته داشته باشد. پهناى دسته صندلی حداقل باید ۵ سانتی متر باشد تا آرنج و ساعد براحتی روی آن قرار گیرند. ارتفاع دسته صندلی، باید متناسب باطول، بازو باشد؛ به طوری که پس از قرار دادن ساعد بر روی دسته صندلی، شانه ها بالاتر یا پایین تر از حد طبیعی خود قرار نگیرد.

« بهتر است بخش عقبی نشیمن گاه صندلی، کمی فرو رفته باشد.

« پشتی صندلی بهتراست کمی به عقب شیب داشته باشد.

« بهتراست پایه صندلی چرخدار نباشد.

طریقه صحیح ایستادن

سعی کنند همیشه صاف بایستند. عضلات شکم باید منقبض شود تا شکم تورفته و گودی کمر کمتر شود. شانه ها صاف نگه داشته شود. تا جایی که امکان دارد از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری شود ولی اگر برای انجام کارهای روزانه، اتو کردن لباس و شستن ظرف ها مجبور به ایستادن در یک جا هستند، چهارپایه ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهند و پس از ۱۰ دقیقه جای پاها را عوض کنند. اگر در خارج منزل و در جایی مجبور به ایستادن هستند که چهارپایه وجود ندارد، پاها را جابه جا کرده یا به نوبت، هر چند لحظه روی یک پا بایستند.

طریقه راه رفتن

* هنگام راه رفتن دقت کنند که صاف قرار گرفته باشند.

* عضلات شکم را منقبض کنند.

* شانه ها را صاف نگهدارند و به عقب بکشند.

شروع برگردید.

* عضلات ران را سفت کنید از یک تا ده بشمارید سپس عضلات را شل کنید. پای راست را بالا بیاورید و مستقیم نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون و سپس به طرف خودتان خم کنید.
* پا را به آهستگی پایین بیاورید حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

* **نشستن در وضعیت مناسب:** وقتی در وضعیت دو زانو یا چهار زانو، روی زمین می‌نشینید فشار زیادی به زانو وارد می‌شود، در این حالت سعی شود پاها دراز شود.
* نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار بهتر از نشستن بر روی زمین است. از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمر نشستن و ایستادن در وضعیت نامناسب است.

* **تا حد امکان از پله پرهیز کنید:** بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست. چیزی که باید به آن دقت شود وجود یک یا دو پله در داخل خانه است به عنوان مثال، ممکن است یک پله بین هال و پذیرایی یا اتاق خواب وجود داشته باشد. وجود همین یک پله هم اگر به شکل غلط از آن‌ها رفت و آمد کنید می‌تواند موجب ایجاد درد و ناراحتی شود.

* راه پیشگیری از کمر درد و زانو درد انجام صحیح

کارهای روزانه است: با انجام صحیح کارهای روزانه می‌توان از کمر درد پیشگیری کرد. برای این کار باید نکاتی را رعایت کنید. برای پیشگیری از کمر درد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیاء و سایر کارهای روزانه باید شکم به تو کشیده شده و کمر صاف نگهداشته شود.

نتیجه گیری

سالمندان باید مدام مراقب خود باشند که در معرض آسیب و ضربه قرار نگیرند و اگر دچار دردهایی شدند که مدتی طول کشید حتماً به پزشک مراجعه کنند تا بررسی شود.

پیشنهادها

سالمندان فکرمی کنند چون پیر شده‌اند رعایت سبک زندگی سالم و فعال دیگر فایده‌ای ندارد؛ در صورتی که باید به سالمندان آموزش داده شود که برای جلوگیری از ایجاد کمر درد، زانو درد و سایر دردهای استخوانی و پیشرفت بیماری‌ها، راه رفتن، خوابیدن و نشستن صحیح را رعایت کنند و با افزایش چابکی و تعادل در بدن از سقوط آن‌ها بر روی زمین جلوگیری شود.

منابع:

- * Ameri Golnaz F, Govari F, Nazari T, Rashidinegad M, et al, Definitions and theories of aging, 1381, In: Journal OF HAYAT, 8(1): 4-13. [Text in persian]
 - * Ferozee K, Najafi R, Jafery Amoli F, Sports for older people, 4255209, Tehran, University of Tehran Publications, 2016. [Book in persian] 211-217
 - * Sadegh Moghadam L, Foroughan M, Mohammadi S, Ahmadi F, et al. [Aging Perception in Older Adults]. IRANIAN JOURNAL of AGEING, January 2016. Vol 10. Num 4. [Text in persian]
 - * Eftekhari Z, Nosrati Nejad F, Sahhaf R, Zanjari N. [A Content Analysis of the Concepts and Images of the Physical Aging [Primary School Textbooks in Iran]. IRANIAN JOURNAL OF AGEING, Summer 2018. Vol 6. Num 2 [Text in persian]
 - * Memaryan R. [Application of Nursing Concepts and Theories]. Tehran, Tarbiat Modarres, 1999 [Text in persian]
 - * Curcio F, Ferro G, Basile C, Liguori I, et al. [Biomarkers in sarcopenia: A multifactorial approach. Experimental Gerontology]. 2016 Dec 1;85:1-8
- * زندگی سالم در دوره سالمندی دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱۰۰۰). کد موضوع ۱۰۴۲۱۰ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیاز دهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۱۰۴۲۱۰ - ۸۰)