



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع) رشت

## ورزش و فعالیت بدنی



گروه هدف:

ویژه بیماران و همراهان بیمار

واحد آموزش همگانی

تابستان ۹۷ - کد سند: NE-PL-18

-با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شوید.

-پردن بچه ها به پارک نیز مناسب است، ولی به جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آن ها قدم بزنید.



نشانی: واحد آموزش

مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع)  
رشت

تلفن: ۲۲۳۸۳۰۷-۸

منابع:

[Www.goums.ac.ir](http://www.goums.ac.ir)

[Persian.blog.ir](http://Persian.blog.ir)

[Thums.ac.ir](http://Thums.ac.ir)

- از نشستن های طولانی، به خصوص در محل کار و یا در حین تماشای تلویزیون خودداری کنید.

-اگر باغ یا باغچه ای در اختیار دارید، زمان بیشتری را در آن صرف کنید.

-اگر مجبور هستید بچه ها را به مدرسه ببرید، حتی الامکان این کار را پیاده انجام دهید.

-تعداد قدم های روزانه را تدریجا افزایش دهید(هر روز یک قدم بیشتر از روز قبل)، ولی برای رسیدن به زمان " 30 دقیقه در روز " عجله نکنید، رعایت نظم در این فعالیت بسیار مهم است.

در صورت ضعف جسمی، از 5 تا 10 دقیقه در هر روز شروع کرده و آن را به تدریج افزایش دهید.

## به نام خدا

### مقدمه

زندگی کم تحرک امروزی فعالیت بدنی را بسیار کاهش داده است. میلیون‌ها تن در سراسر جهان از درد کمر و گردن درد در رنج هستند چرا که برای ساعات متمادی بصورت نشسته و در حالت نامناسب و با گردن و کمری تحت فشار با کامپیوتر کار می‌کنند. عدم فعالیت بدنی، تناسب اندام را کم کرده و افراد را فربه می‌کند. چاقی ریشه بیماری‌های مزمنی مثل بیماری‌های قلبی عروقی دیابت، سرطان و پوکی استخوان است، چاقی و عدم تناسب اندام نیز باعث استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود.



لذا ضروری است که تمرینات بدنی برای حفظ تناسب اندام و ممانعت از استرس و اضطراب که صدمه بدن را باعث می‌شود، انجام بگیرند .

### آیا میدانید؟

- 13.5 میلیون نفر بیماری عروق کرونر قلب دارند.
- سالانه 1.5 میلیون نفر از حمله قلبی رنج می‌برند.
- سالانه 25000 نفر دچار شکستگی لگن میشوند.
- بیش از 60 میلیون (یک سوم جمعیت)، اضافه وزن دارند.
- 50 میلیون نفر پر فشاری خون دارند.



## آنچه باید بدانید:

-از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید و اگر وقت نداشتید روزانه 30 دقیقه ورزش کنید، به هر میزان که می‌توانید، آن را انجام دهید.

-برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار مسیر را پیاده طی کنید.  
-چنان چه لازم است از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن و رسیدن به مقصد استفاده نمایید.

-در صورت استفاده از وسیله نقلیه شخصی آن را در فاصله معینی از محل کار، پارک کرده و باقی راه را پیاده طی کنید.

-در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، حتی الامکان از پله به جای آسانسور یا پله برقی برای بالا و پایین رفتن استفاده نمایید.