

۱۳۴۹۸۰۳۳

«هوالشانی»

ورزش و پوکی استخوان

مفیدترین توصیه های ورزشی برای پیشگیری و درمان
پوکی استخوان

مؤلفان:

دکتر پردیس نورمحمدپور

(متخصص پزشکی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

دکتر مریم ابوالحسنی

(متخصص پزشکی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

دکتر رامین کردی

(متخصص پزشکی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، دیپلومای
فوق تخصصی ستون فقرات)

تیمورزاده نوین

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : نورمحمدپور، پردیس، ۱۳۶۱ -
ورزش و پوکی استخوان : مفیدترین توصیه های
ورزشی برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان
مشخصات نشر : تهران : تیمورزاده نوین، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری : ۷۰ ص. : مصور.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۷۳-۹۷۰۶
وضعیت فهرست نویسی : فبیای مختصر
یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی:
<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
یادداشت : کتابنامه: ۷۰ ص.
شناسه اثر : ابو الحسنی، مریم، ۱۳۵۴، پدیدآور
شناسه اف : کردی، رامین، ۱۳۴۸، پدیدآور
شماره ثبت : ۳۸۲۵۶۵۳ ملی

کلیه حقوق این اثر برای هیات پزشکی
ورزشی استان البرز محفوظ می باشد



ولین و تنها ناشر دارنده تنیدیس دیموند در
حوزه توزیع و پخش کتب پزشکی در کشور

نام کتاب :	ورزش و پوکی استخوان
مؤلفان :	(مفیدترین توصیه های ورزشی برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان) دکتر پردیس نورمحمدپور - دکتر مریم ابوالحسنی - دکتر رامین کردی
ناشر :	تیمورزاده نوین
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۷۳-۹۷-۶
نوبت چاپ :	اول - بهار ۱۳۹۴
شمارگان :	۱۰۰۰ جلد
لیتوگرافی :	سحر گرافیک
چاپ و صحافی :	نمونه
پاهای :	۹۵۰۰ تومان

نشانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی - پلاک

تلفن: ۸۸ ۳۲ ۱۸ ۱۸ - ۸۸ ۳۲ ۳۱ ۳۱ - ۸۸ ۳۲ ۳۴ ۳۴

دورنگار: ۸۸ ۳۲ ۸۲ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۹۹

پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com



فهرست

فصل اول: نگاهی به پوکی استخوان ۱

۱. پیامد استخوانهای ضعیف چیست؟ ۱

۲. چرا سلامتی استخوانهایتان برای شما مهم است؟ ۲

۳. پوکی استخوان چیست؟ ۳

۴. علائم پوکی استخوان چیست؟ ۳

۵. عوامل خطر برای پوکی استخوان و شکستگی ناشی از آن چه هستند؟ ۵

۶. درمان‌های پوکی استخوان چیست؟ ۷

۷. پیشگیری از پوکی استخوان و شکستگی ناشی از آن ۷

۸. میزان کلسیم و ویتامین D مورد نیاز در سن چقدر است؟ ۸

۹. اثر ورزش در پیشگیری و درمان پوکی استخوان ۹

فصل دوم: چرا ورزش نمی‌کنید؟ ۱۱

۱۱. مشکلاتی که برای ورزش کردن دارید و راه حل آنها ۱۱

۱۲. لیست مشکلات: ۱۲

۱۳. لیست راه حلها: ۱۳

فصل سوم: شروع ورزش ۱۷

۲۰. آیا لازم است قبل از شروع فعالیت فیزیکی با پزشک ورزشی‌ام مشاوره کنم؟ ۲۰

فصل چهارم: نسخه ورزشی من ۲۵

۱۱۱ افزایش فعالیت بدنی خود چه انتظاری دارید؟ ۲۵

۱۱۲ فعالیت بدنی و ورزشی در دوره نوجوانی یا حوالی بلوغ برای پیشگیری از

پوکی استخوان: ۲۵

۱۱۳ فعالیت بدنی و ورزشی در دوره بزرگسالی و قبل از وقوع پوکی استخوان برای

پیشگیری از پوکی استخوان: ۲۷

۱۱۴ فعالیت بدنی و ورزشی در افراد مبتلا به پوکی استخوان و قبل از وقوع

شکستگی: عدم استخوانی برای درمان پوکی استخوان و افزایش تراکم استخوان: ۲۹۰

۱۱۵ فعالیت بدنی و ورزشی در افراد مبتلا به پوکی استخوان و بعد از وقوع

شکستگی های استخوانی: درمان پوکی استخوان: ۳۲

۱۱۶ چهار سوال اولیه: ۳۳

۱۱۷ جلسه ورزشی ۳۴

۱۱۸ فعالیت های بدنی هوازی با تحمل وزن: ۳۵

۱۱۹ فعالیت های بدنی هوازی بدون تحمل وزن: ۳۸

۱۲۰ فعالیت های بدنی قدرتی: ۴۰

۱۲۱ فعالیت های بدنی انعطاف پذیری: ۵۰

۱۲۲ فعالیت های بدنی تعادل و هماهنگی: ۵۴

۱۲۳ تمرینات حفظ راستای تنه: ۵۷

۱۲۴ حرکات ممنوع در افراد مبتلا به پوکی استخوان: ۵۹

۱۲۵ استفاده از ویبراتورها: ۶۰

فصل پنجم: ورزش برای همیشه ۶۱

الف محرکهای تداوم: ۶۱

فصل ششم: نکات مهم در فعالیت بدنی سالمندان ۶۳

الف شرایطی که نیاز به اقدامات فوری پزشکی دارند: ۶۶

منابع ۶۹

www.ketab.ir

دیباچه

ابن سینا در کتاب قانون می گوید:

"اساس سلامت بر ورزش، تغذیه و خواب است، که مهمترین آن

ورزش است."

و همچنین می گوید:

"ورزش بدن را از دارو بی نیاز می کند."

امروزه نیز سازمان بهداشتی کم بودن فعالیت بدنی را عامل مهم ایجاد مشکلات مزمن جسمی مانند بیماریهای قلبی، چاقی، پوکی استخوان، انواع سرطانها و مرگ و میر زودرس در دنیا می داند.

شعار اخیر کالج پزشکی ورزشی آمریکا که به شکل مشترک با سازمان نظام پزشکی آمریکا اعلام شده این است که:

"ورزش و فعالیت بدنی دارو است."

به بیان دیگر ورزش دیگر تفریح نیست، بلکه دارویی است که باید به همه مردم تجویز شود تا سالم بمانند.

مقدمه

بدیهی است مقوله سلامت امروزه یکی از دغدغه های اصلی جوامع بشری است که با پیشرفت علم، تغییرات ویژه ای در نگرش به سلامت و راهکارهای نهادینه کردن آن به جود آمده است.

براساس اماکنی موجود، جامعه ایران به سمت مسن شدن پیش می رود و امروزه یکی از دغدغه های میانسالان برخورد صحیح با عواقب کهنسالی است که در این میان استئوپروز به ویژه در بانوان نقش ویژه ای را دارا است.

بدیهی است که شیوع بیماری پوکی استخوان یا استئوپروز با افزایش سن جامعه افزایش می یابد و در صورت عدم برخورد مناسب معضلات متعددی از جمله هزینه کردهای گزاف درمانی را به دنبال خواهد داشت. کتاب حاضر که به همت آقای دکتر کردی و همکاران متخصص پزشکی ورزشی آماده گردیده است بصورت کاربردی به نقش و اهمیت ورزش در پیشگیری و درمان استئوپروز می پردازد.

امروزه پزشکی ورزشی از جمله تخصص های جوان پزشکی است که در پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت جامعه و درمان بیمارهای مختلف، نقش به سزایی دارد. امید است تلاش صورت پذیرفته که در راستای اهداف هیأت پزشکی ورزشی استان البرز می باشد، پاسخگوی بخشی از نیازهای جامعه باشد.

دکتر سید اشکان اردیبهشت

رئیس هیأت پزشکی ورزشی استان البرز