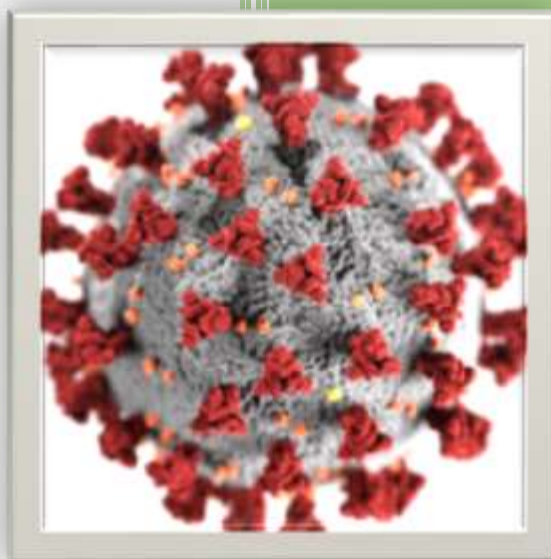


دانشگاه تربیت مدرس  
دانشکده علوم پزشکی  
معاونت پژوهشی و فناوری



## دیده‌بانی علمی بیماری کووید ۱۹



شماره چهارم:

کووید-۱۹ و ورزش‌های مناسب زنان در زمان حضور طولانی-  
مدت در خانه

دکتر صدیقه سادات طوافیان<sup>۱</sup>، دکتر کامبیز کریمزاده شیرازی<sup>۲</sup>، دکتر پرویز یزدان‌پناه<sup>۳</sup>

۱. گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس
۲. گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج
۳. گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

[Tavafian@modares.ac.ir](mailto:Tavafian@modares.ac.ir)

برای مشاهده سری کامل یادداشت‌ها به لینک زیر مراجعه فرمایید:

[HTTP://WWW.MODARES.AC.IR/~COVID](http://www.modares.ac.ir/~COVID)

فضای مجازی آمیخته از اطلاعات علمی و شبه علمی  
است که ممکن است باعث سردرگمی استفاده  
کنندگان شود. هدف از این سلسله مباحث علمی،  
ارائه اطلاعات معتبر، دارای شناسنامه و تهیه شده  
توسط اساتید درباره کووید ۱۹ می‌باشد.

## کووید-۱۹ و ورزش‌های مناسب زنان در زمان حضور طولانی‌مدت در خانه

دکتر صدیقه سادات طوافیان<sup>۱</sup>، دکتر کامبیز کریم‌زاده شیرازی<sup>۲</sup>، دکتر پرویز یزدان‌پناه<sup>۳</sup>

با همکاری: معصومه دشتیان

۱. گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس

۲. گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

۳. گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

[Tavafian@modares.ac.ir](mailto:Tavafian@modares.ac.ir)

### مقدمه

شیوع کروناویروس جدید و تلفات فراوان این ویروس در سراسر جهان نیاز به ورزش را در میان انسان‌ها بیش از پیش آشکار نموده است؛ چراکه با ورزش سیستم ایمنی بدن انسان توانایی بیشتری برای مقابله با بیماری‌ها پیدا می‌نماید. با توجه به اینکه در زمان پاندمی کروناویروس جدید حضور در منزل و حفظ فاصله فیزیکی به عنوان بهترین راه برای مقابله با شیوع این ویروس و قطع‌کننده زنجیره انتقال آن می‌باشد، انجام تمرینات ورزشی می‌تواند سبب تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابله با این ویروس باشد. فعالیت بدنی منظم هم برای جسم و هم برای ذهن مفید می‌باشد (۱). بیماران مبتلا به زانو درد از جمله افرادی هستند که در دوران خانه‌نشینی به دلیل پاندمی کووید-۱۹ نیازمند انجام حرکات ورزشی مناسب جهت کاهش درد می‌باشند (۷). در این نوشتار به معرفی چند حرکت ورزشی مناسب جهت تقویت عضلات در افراد دارای درد زانو می‌پردازیم که با کمترین هزینه و بدون نیاز به تجهیزات خاص، به راحتی می‌توان در منزل انجام داد (۱).

**نکته ۱:** قبل از انجام این حرکات با راه رفتن یا حرکات گرم‌کننده به مدت ۵ دقیقه خود را گرم کنید.

### ۱- کشش پا به سمت بالا



به پشت روی زمین خوابیده و آرنج‌های خود را تکیه‌گاه قرار داده و نیم تنه‌ی خود را بالا بیاورید؛ کف پای چپ را بر زمین گذاشته و زانوی پای چپ را خم نمایید و سپس پای راست خود را بالا آورده و نوک انگشتان پای راست را به سمت خود بکشید به گونه‌ای که عضلات ران پای راست کشیده

شود. پای خود را به مدت ۵ ثانیه بالا نگه داشته و سپس به آرامی پا را بر زمین برگردانید این حرکت ده بار تکرار نموده و سپس با پای دیگر تان انجام دهید (۲).

## ۲- تقویت عضلات چهارسرران



برای انجام این حرکت، درحالی که هر دو پا کاملاً روی زمین قرار گرفته اند، بنشینید و ران پای چپ را برای مدت ۵ پنج ثانیه منقبض نموده و در همین حالت نگاه دارید و سپس آن را رها کرده و به آن استراحت دهید. این حرکت را ده بار تکرار نموده و سپس با پای دیگر آن را انجام دهید (۶ و ۲).

## ۳- کشش عضلات ساق پا



پشت یک صندلی یا دیوار ایستاده و پای راست خود را از زانو خم نموده و به آهستگی پای چپ را عقب برده و پاشنه پای چپ را به زمین فشار دهید؛ به نحوی که کشش در ناحیه عضلات ساق پا را احساس نمایید. البته نباید زانو پای راست از انگشتان پای راست جلو برود. ده ثانیه در این وضعیت مانده و سپس به حالت اول بازگشته و حرکت را برای پای دیگر تکرار نمایید (۲).

## ۴- کشش عضلات پشت ران



ابتدا به پشت خوابیده و دستمالی را به دور کف پای خود انداخته و با دستتان دو طرف دستمال را گرفته، سپس با کشش آن به سمت خود پایتان را بدون آنکه از زانو خم شود بالا آورده و به مدت بیست ثانیه در این حالت نگاه داشته و سپس به آرامی پایتان را به زمین برگردانید؛ سپس این حرکت را با پای دیگر تان انجام دهید (۲و۶).

## ۵- چمپاتمه زدن نیمه کامل (نشستن نیمه کامل)



دو بالشت بروی صندلی خود گذاشته و حدود ۳۰ سانتی متر جلوتر از لبه صندلی بایستید، پاهای خود را به عرض شانه باز کنید و انگشتان پا را مستقیم رو به جلو قرار دهید. از ناحیه باسن خم شوید و خود را تا نزدیک

صندلی به حالت نیمه نشسته درآورید. عضلات شکم خود را سفت بگیرید و مراقب باشید که زانوی شما از سر انگشتان پا جلوتر نیاید (۲، ۳ و ۴).

### ۶- قدم زدن در حال نشسته



بر روی صندلی بنشینید. پاهایتان باید بر روی زمین باشد. پای راست را با زانوی خمیده از زمین بلند کنید. پنج ثانیه پا را در هوا نگه دارید و بعد به آرامی پای خویش را بر روی زمین قرار دهید. این حرکت را ده بار انجام دهید، سپس استراحت کنید. این حرکت را ده بار تکرار نمایید سپس پای خویش را عوض کنید. در صورتی که برایتان دشوار است، برای بالا بردن پا، می‌توانید از دستانتان کمک بگیرید (۲ و ۴).

### ۷- فشار دادن بالش



این حرکت به تقویت عضلات جانبی پا و محافظت از زانو کمک می‌نماید. روی یک صندلی بنشینید و یک بالش بین دو زانو قرار دهید و دو زانو را بهم فشار دهید، پنج ثانیه در این حالت بمانید و سپس شل کنید؛ این حرکت را ده بار انجام دهید (۲).

### ۸- بلند کردن پاشنه پا



در وضعیت ایستاده پاهای خود را در کنار هم جفت نمایید. می‌توانید برای حفظ تعادل از صندلی یا دیوار استفاده کنید. روی پنجه‌های پا بلند شوید این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید (۶).

### ۹- بلند کردن پا از طرفین



پشت یک صندلی ایستاده و برای حفظ تعادل، پشتی صندلی را بگیرید، وزن خود را بر روی پای چپ انداخته و پای راست خود را از سمت دیگر بالا آورده و در حالت کشیده نگاه دارید (به نحوی که عضلات پا در

حالت کشیده قرار گیرد؛ پس از چند ثانیه پا را به زمین برگردانید. این حرکت را برای هر پا ده مرتبه انجام داده و سپس با پای دیگر آن را تکرار نمایید (۶ و ۷).

### ۱۰- حرکت پلانک (کامل، یک طرفه و چرخشی)



پلانک تمام عضلات هسته میانی بدن، شامل باسن، شکم و پایین کمر را درگیر می‌کند، بنابراین می‌تواند بسیار مهم و موثر باشد. مدت زمان پیشنهادی برای انجام این حرکت برای افراد مبتدی ۱۰ تا ۱۵ ثانیه و برای افراد حرفه‌ای ۶۰ ثانیه است.

#### روش انجام:



کف دست‌ها و همچنین نوک انگشتان پا به عنوان تکیه‌گاه‌های بدن استفاده شود. بدن شما به صورت کشیده از نوک انگشتان پا تا سر باید صاف نگاه داشته شود. سر عموماً در این حرکت رو به جلو می‌باشد. حرکت پلانک علاوه بر قدرت عضلات در شکم و باسن و پایین تنه به کشیدگی و ایستادگی (تعادل) بدن شما نیز کمک می‌کند. این حرکت برای کسانی که دچار مشکلات جسمانی از جمله ضعف در ستون فقرات هستند، مناسب می‌باشد (۵، ۶ و ۷).



**نکته ۲-** ورزش کردن را از زمان ۱۰ دقیقه شروع کنید و در صورت نداشتن درد بر زمان آن افزوده و دست کم تا ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهید.

**نکته ۳-** ورزش‌های کششی، عضلات را شل می‌کنند، انعطاف پذیری بدن را بهتر نموده و از درد و صدمات جلوگیری می‌کنند.

**نکته ۴-** حرکات قدرتی باعث تقویت عضلات ساق پا و ران می‌شود و در نتیجه از ایجاد درد جلوگیری می‌کند.

## منابع:

- 1-<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/exercise>.
- 2-Fransen M, McConnell S. Exercise for osteoarthritis of the knee 2009, Issue 3
- 3-McCarthy I, Hodgins D, Mor A, Elbaz A, Segal G. Analysis of knee flexion characteristics and how they alter. with the onset of knee osteoarthritis: a case control study. BMC Musculoskelet Disord. 2013 May 21;14:169
- 4-Wellsandt E, Golightly Y. Exercise in the management of knee and hip osteoarthritis. Curr Opin Rheumatol. 2018 Mar;30(2):151-159.
- 5-Wang K, Liu Q, Lin JH, Xing X, An SL, Hou YF, Gao S, Chen YF, Yang ZY, Li HX, Zhang RT, Li Y. [Effect of education and tailored exercise therapy on knee osteoarthritis patients]. Zhonghua Yi Xue Za Zhi. 2018 Jul 17;98 (27):2152-2156.
- 6-Bartels EM, Juhl CB, Christensen R, Hagen KB, Danneskiold-Samsøe B, Dagfinrud H, Lund H. Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis. Cochrane Database Syst Rev. 2016 Mar 23;3:CD005523.
- 7-Kevin R. Vincent, MD, PhD and Heather K. Vincent, PhD Resistance Exercise for Knee Osteoarthritis 2013