

Activité physique adaptée et sujet âgé

موضوع كبار السن -النشاط البدني المناسب

وصف طبيبك برنامج نشاط بدني مناسب لك.

تعتبر ممارسة النشاط البدني المنتظم أمرًا ضروريًا ، فهي تسمح على وجه الخصوص بما يلي:

- محاربة هزال العضلات ،
- خفض ضغط الدم لديك ،
- تحسين أداء الجهاز القلبي التنفسي ،
- تقليل مخاطر الإصابة بهشاشة العظام ،
- تحسين قدراتك الفكرية وحالتك المزاجية ،
- تحسين مهاراتك الحركية ،
- تقليل من خطر السقوط والكسور.

كجزء من هذه الممارسة ، يرجى اتباع الاحتياطات المعتادة الموصى بها لجميع الرياضيين (انظر القواعد الذهبية العشرة للرياضيين عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة المقابل).

بالإضافة إلى ذلك ، يجب عليك التوقف فورًا عن نشاطك البدني وطلب العناية الطبية بسرعة (أو الاتصال بالرقم 15) إذا ظهرت أي من العلامات التالية:

- الشعور بنقص الهواء
- ألم / ضيق في الصدر ،
- الخفقان.
- دوار أو إغماء.
- التعب الشديد

- زرقة الجلد على الشفاه أو تحت الأظافر ،
- غثيان،
- بشرة شاحبة أو رطبة أو باردة ،

بالتوازي مع ممارسة النشاط البدني المتكيف ، من الضروري تكيف نمط حياتك عن طريق تقليل مستوى نمط حياتك الخامل قدر الإمكان وزيادة مستوى نشاطك البدني في حياتك اليومية.

في نهاية برنامج النشاط البدني المعدل ، سيكون من الضروري أيضاً الاستمرار في ممارسة النشاط البدني عدة مرات في الأسبوع.

- قم بتقييم مستواك الحالي من نمط الحياة الخامل والنشاط البدني ،
- احصل على نصائح حول كيفية زيادة نشاطك البدني اليومي خارج الرياضة ،
- تعرف على أهم الاحتياطات الواجب اتخاذها عند ممارسة نشاط رياضي.
- ابحث عن مركز Sport-Santé بالقرب منك. يمكن لمراكز سبورت سانتيه: – مساعدتك في العثور على الموارد الرياضية الملائمة لاحتياجاتك ، – قم بتقييم قدراتك البدنية وقم بتطوير برنامج مخصص معك بالاشتراك مع محترفين مؤهلين.