

کاردرمانی در پوکی استخوان

شهریار خسروی

هیئت علمی گروه کاردرمانی دانشکده توانبخشی اراک

نتایج یک نظر سنجی

• کدام ورزش باعث پوکی استخوان می شود؟

• شنا :	همکاران ۲۹٪	سایرین ۱۴٪
• وزنه برداری:	همکاران ۴۶٪	سایرین ۵۱٪
• پیاده روی:	همکاران ۴٪	سایرین ۱۶٪
• ژیمناستیک:	همکاران ۲۱٪	سایرین ۱۹٪

ورزش هایی در جهت پیشگیری

- ورزش های وزن اندازی: وزنه برداری
- ورزش های دویدنی: فوتبال، هندبال، دو و میدانی و ...
- ورزش های پریدنی: والیبال، بسکتبال و ...
- ورزش های مقاومتی: دوچرخه سواری، کوهنوردی و ...

توانبخشی و ورزش در جهت درمان

- ورزشهای هوازی: تردمیل و دوچرخه ثابت
- ورزش های تعادلی (اثرات روحی روانی و ترس)
- آموزش وضعیت دهی مناسب

وضعیت دهی مناسب

- خوابیده: بالش، حفاظ
- نشسته: long sitting
- ایستاده: با تکیه گاه
- موارد منع انجام: برداشتن اجسام از زمین و دولا راست شدن، خم کردن زیاد سر و گردن، حرکات چرخشی تنه و اندام ها

فاکتورهای مهم در کاردرمانی

- هوشیاری و آگاهی فرد
- همکاری فرد
- علاقمندی به بازگشت به کار و جامعه
- استمرار انجام فعالیت ها

نکات مهم

- شایع ترین شکستگی ناشی از استئوپروز: شکستگی هیپ
- هدف از توانبخشی استئوپروز در بزرگسالان: حفظ توده استخوانی
- هدف از توانبخشی استئوپروز در سالمندان: افزایش توده استخوانی
- هدف از توانبخشی در خانم ها با یائسگی: افزایش توده عضلانی و استخوانی و حفظ تعادل
- تمرینات مقاومتی در استئوپروز ممنوع است.

توانبخشی پس از شکستگی ناشی از استئوپروز

- آتل گذاری و اسپلینت
- گرم کردن عضو
- تمرینات خشکی مفصل (joint mobilization)
- تمرینات حرکتی اکتیو
- تمرینات حرکتی پسیو
- تمرینات مقاومتی
- انجام حرکات در قالب فعالیت هدفمند