

عنوان مقاله:

ورزش در منزل در دوران قرنطینه: راهی برای مبارزه با کووید 19

محل انتشار:

اولین سمینار آنلاین ملی مدیریت بحران کرونا با محوریت ورزش در خدمت سلامتی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

عفت آفاقی - کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه، مربی، گروه داخلی- جراحی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی آجا، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

شیوع و همه گیری ویروس نو ظهور SARS_COV_2 از دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین آغاز شد و علی رغم استراتژی های اتخاذ شده توسط دولت چین برای جلوگیری از این پدیده اپیدمیولوژی، همچنان در سراسر جهان ادامه دارد. با توجه به شیوع بالا و شروع موج های بعدی و عدم وجود درمان قطعی این بیماری در اکثر کشورها، بهترین راه ممکن رعایت پروتکل های بهداشتی اعم از رعایت فاصله گذاری فیزیکی، استفاده مداوم از ماسک و دستکش، قرنطینه و... می باشد. علی رغم اینکه یکدوره قرنطینه بهترین گزینه و توصیه برای متوقف کردن هست، ولی ممکن است قرنطینه، اثرات جانبی زیادی بر ابعاد سلامتی داشته باشد. هدف این مقاله بررسی مطالعات در زمینه ورزش در منزل در دوران قرنطینه به عنوان یک راهکار مهم و عملی برای مبارزه با کووید ۱۹ است. مطالعه حاضر یک مطالعه مروری است که بر پایه اطلاعات جمع آوری شده در پایگاه های اطلاعاتی معتبر و مقالات منتشر شده در ده سال اخیر با تاکید بر سال های ۲۰۱۹ - ۲۰۲۰ مرتبط با هدف مطالعه نگارش شده است. مطالعات متعدد نشان داده است که ورزش یک درمان موثر برای بسیاری از بیماری های مزمن با تأثیر مستقیم بر سلامت روانی و جسمی است. تغییر سبک زندگی افراد در قرنطینه و حفظ سبک زندگی فعال در خانه برای سلامت کل مردم بخصوص افراد مسن و با بیماری زمینه ای بسیار مهم است. ورزش در افراد مسن اثر مثبتی بر ضعف، سارکوپنی، خطر سقوط، عزت نفس، اختلالات شناختی دارد. اگرچه با وجود شرایط فعلی ورزش در مکان باز و دارای امکانات محدود شده ولی می توان از تمرینات خانگی هوازی، مقاومتی، تعادل، هماهنگی مثل ورزش اوتاگو و... در دوران قرنطینه سود برد. ورزش با تأثیرات مثبت بر برسیستم های اسکلتی-عضلانی، عصبی، تنفسی و گردش خون، سلامت افراد را ارتقا می دهد. نوع، دفعات، حجم و شدت ورزش برای افراد مختلف متفاوت است و می توان با استفاده از فضای مجازی و ارتباط با اساتید این زمینه افراد را راهنمایی کرد. با توجه به یافته ها، داشتن یک برنامه ورزشی منظم در بحران کووید ۱۹ تحت نظر یک متخصص باعث پیشگیری از بروز عوارض جسمی و روحی دوران قرنطینه برای همه افراد و حتی بیماران با کووید ۱۹ می شود. لذا پیشنهاد به افزایش آگاهی عموم مردم در این زمینه در رسانه های جمعی و فضای مجازی می شود.

کلمات کلیدی:

ورزش، قرنطینه، کووید 19

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1153586>

