



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

چند حرکت کششی ساده جهت بیماران قلبی



تهیه کننده:

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری با همکاری

دکتر عظیمه دهقانی (متخصص طب ورزشی)

تایید کننده:

دکتر محمد رضا عماد (متخصص طب فیزیکی و توانبخشی)

تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-179/A

مددجوی گرامی اکنون که به یاری پروردگار متعال، عمل جراحی  
قلب شما با موفقیت انجام شده است، شما را به انجام چند حرکت  
ورزشی کششی تشویق می نمایم.

## حرکات کششی

اجرای حرکات کششی در قبل از تمرینات ورزشی با هدف فعال نمودن دستگاه عضلانی عصبی صورت می پذیرد و تمرینات با هدف کاهش میزان آسیب دیدگی های عضلانی است.

بهتر است در هنگام اجرای هر حرکت مدت زمانی برابر با ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در نظر گرفته شود و اجرای وضعیت کششی به صورت آهسته و آرام تا حدی ادامه یابد که عضله دچار درد نشود، چرا که کشش بیش از حد می تواند موجب کشیدگی در تارهای عضلانی گردد.

### فواید تمرین های کششی

- افزایش دمای عمومی بدن
- افزایش جریان خون و در نتیجه اکسیژن رسانی و مبادله اکسیژن از هموگلوبین به شکل مناسب و آزاد شدن سریع

### انرژی برای عضلات

- آسان کردن حرکات بدن
- کاهش در تنش عضلات

- جلوگیری و کاهش آسیب های احتمالی در حین اجرای حرکت
- افزایش ضربان قلب و تنفس، آمادگی عملکرد مؤثرتر و مطمئن تر قلب، رگهای خونی، ریه ها و عضلات
- کمک در آمادگی روان
- و کمک در گرم کردن و سرد کردن قبل و بعد از انجام هر گونه فعالیت ورزشی

#### نکات مورد توجه در اجرای تمرینات کششی

- جهت افزایش انعطاف پذیری، عضلات باید تحت فشار و اضافه بار قرار گیرند یا فراتر از دامنه معمولی وادار به کشش شوند، اما نه به حدی که باعث درد و ناراحتی شوند.
- تنها تا آنجایی که احساس درد بوجود آید عمل کشش انجام شود.
- هنگام فعالیت های کششی در ناحیه کمر و گردن، از باز شدن و تا شدن بیش از حد این نواحی پرهیز شود.

- در مقایسه با وضعیت ایستاده، انجام حرکات کششی در وضعیت نشسته، فشار کمتری به ناحیه کمر وارد کرده و لذا احتمال آسیب دیدگی این ناحیه کاهش می یابد.
- با این تمرینات عضلات ضعیف را می توان تقویت کرد.
- حرکات کششی همواره به آهستگی و با کنترل انجام شوند.
- به هنگام حرکات کششی، به طور طبیعی نفس کشیده شود و از حبس نفس خودداری شود.
- در تمرینات کششی نباید با سایر افراد رقابت کرد بلکه باید به اصل تفاوت های فردی توجه داشت.

تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی پیرامون زمان مطلوبی که یک کشش باید ادامه یابد، پژوهش های بسیاری انجام شده است و با توجه به یافته های مختلف در این زمینه توصیه می شود، کشش عضله در مراحل آغازین برنامه به مدت ۱۰ ثانیه انجام شود. همزمان با افزایش انعطاف پذیری، ممکن است عضلات به اضافه بار نیاز پیدا کند که این کار را می توان با افزایش مدت زمان کشش عضله انجام داد و زمان هر کشش را حداکثر تا ۳۰ ثانیه افزایش داد. فرد مبتدی باید با ۳ تکرار از هر حرکت، ۳ بار در روز،

هر بار ۱۰ ثانیه، کار را شروع کرده و با بهبود انعطاف پذیری می تواند هر حرکت را تا ۵ بار افزایش دهد حرکات انعطاف پذیری باید دست کم ۳ روز در هفته انجام شود. البته بهتر است حرکات، روزانه انجام شود. شدت حرکات کششی همواره باید زیر آستانه درد هر فرد باشد.

نحوه انجام حرکات کششی

کشش عضلات جلوی ران

ابتدا بر روی یک پا ایستاده و پای دیگر با دست از پشت گرفته شود.

سپس با کمک دست پا به طرف لگن کشیده شود.

در صورت عدم حفظ تعادل، می توان از وسیله ای برای این منظور



استفاده نمود.

## کشش عضلات داخل ران

ابتدا بر روی زمین نشسته و کف پاها با کمک دست ها به هم چسبانیده

شود. سپس پاها به طرف کف زمین فشرده شود.



با قرار دادن آرنج بر روی ران می توان مقدار کمی نیرو برای حفظ

وضعیت پاها وارد نمود.



## کشش عضلات پشت ساق

ابتدا رو به دیوار ایستاده و یکی از پاها به اندازه یک گام به عقب برده شود.

سپس دست ها بر روی دیوار قرار داده شود و پای جلو خم شود. نوک انگشتان هر دو پا به سمت جلو بوده و کف پای عقب از زمین



بلند نشود.

پس از نگه داشتن بدن در این حالت مجدد حرکت برای پای دیگر اجرا شود.

## کشش عضلات پشت ران

ابتدا به صورت کاملاً صاف ایستاده و با پای کشیده بالا تنه به سمت



داخل خم شود.

سپس با کمر کاملاً صاف، تا حد ممکن سر به زانوها نزدیک شود. پس از نگه داشتن بدن در این حالت برای مدتی حرکت از ابتدا اجرا شود.

این حرکت ۳ ماه پس از عمل انجام شود.

## کشش عضلات خارج ران

ابتدا بر روی زمین نشسته و یک پا از قسمت زانو خم شود.

سپس پای خم شده از روی پای دیگر رد شود و با کمک آرنج دست به داخل کشیده شود. بدن به داخل چرخیده شود و با کمک نیروی ایجاد شده، پا بیشتر به داخل کشیده شود. پس از نگه داشتن بدن



در این حالت برای مدتی حرکت برای پای دیگر مجدد اجرا شود. این حرکت ۳ ماه پس از عمل انجام شود.

## کشش عضلات دست

ابتدا هر دو دست به صورت قفل شده بالای سر برده شود. در این حالت کف دست ها به سمت بیرون بوده و تا حد امکان به سمت بالا کشیده شود. پس از نگه داشتن بدن در این حالت برای مدتی، مجدد حرکت



از ابتدا اجرا شود.

این حرکت ۳ ماه پس از عمل انجام شود.

## کشش عضلات کتف

ابتدا یک دست را به پشت برده و با انگشتان شانه دست دیگر لمس شود. سپس با دست مخالف آرنج همان دست به آرامی به سمت سر کشیده شود. پس از نگه داشتن دست در این حالت برای مدتی، مجدد حرکت برای دست دیگر اجرا شود.



این حرکت ۳ ماه پس از عمل انجام شود.

## کشش عضلات

سینه ابتدا دو دست به صورت کامل باز شود.

سپس تا حد ممکن به عقب برده شده به صورتیکه در عضلات سینه ایجاد کشش نماید. پس از نگه داشتن بدن در این حالت برای مدتی،



حرکت مجدد اجرا شود.

## کشش عضلات سینه و شانه

ابتدا دست ها به صورت صاف در پشت بدن به یکدیگر قلاب شود. سپس با کمری صاف، دست های کشیده به آرامی به سمت بالا برده شود. پس از نگه داشتن دست ها در این حالت برای مدتی، مجدد



حرکت اجرا شود.



با آرزوی سلامتی برای شما عزیزان