



ببینید، این خانم با توجه به قد و وزن و [نمایه توده بدن \(BMI\)](#)، باید وزنی حداکثر در حدود 68 کیلوگرم داشته باشد. بنابراین حدود هفت کیلوگرم دارد. همه می دانیم که اضافه وزن از علل ابتلا به آرتروز و [بیماری های مفاصل](#) است. لذا ابتدا باید به این خانم توصیه کنیم که با توجه به رژیم غذایی و نوع

[ورزش](#)

، وزن خود را کم کنند. برای وزن کم کردن باید به ورزش هایی مانند پیاده روی یا طناب زدن یا دویدن آهسته بپردازد و با شدتی این کار را انجام دهد که ضربان قلب او به 60 درصد ضربان قلبش برسد. اما چون ایشان به آرتروز مبتلا هستند، بهتر است از ورزش هایی مانند

[شنا](#)

برای کاهش وزن استفاده کنند که اگرچه میزان کاهش وزن شان ممکن است کمتر از

[پیاده روی](#)

باشد، اما برای مفاصل شان بهتر است. اما با رعایت مواردی و در صورتی که شدت آرتروزشان در حد متوسط و خفیف باشد، می توانند از پیاده روی نیز بهره ببرند، چون همه مردم ممکن است از امکانات استخر نتوانند استفاده کنند.

آقای دکتر، گفتید 60 درصد حداکثر ضربان قلب. چه طور آن را حساب کنیم؟

سوال خیلی خوبی کردید. اول این که حداکثر ضربان قلب را می توان از این فرمول به دست آورد: سن منهای 220، هر عددی که به دست آمد به معنی حداکثر ضربان قلب هر فرد است. سپس این عدد را در 6/0 ضرب می کنیم که می شود 60 درصد حداکثر ضربان قلب.

برای این خانم، ضربان قلب با ورزشی مانند پیاده‌روی باید به عدد 99 یا 100 برسد.

ایشان می‌توانند سرعت پیاده‌روی خود را تنظیم کنند تا ضربان قلبش به این عدد برسد و سپس این سرعت را به یاد داشته باشند تا در زمان بعدی نیز با همین سرعت به ورزش پیاده‌روی بپردازند.

درباره ورزش تقویت عضلات گفتید. برای بیمار مبتلا به آرتروز زانو چه توصیه ورزشی دارید؟

نکته مهم و جالبی در این موضوع نهفته است و آن هم این است که ما با چند ورزش می‌توانیم عضلات خود را تقویت کنیم. یکی از این ورزش‌ها، ورزش‌های ایزومتریک است که بیش از همه برای مبتلایان به آرتروز مناسب است. برای مثال، این خانم می‌توانند برای کاهش درد و فشار روی مفصل، روی زمین بنشینند و پای خود را دراز کنند و به حالتی قرار گیرند که به مفصل شان فشاری وارد نیاید. سپس به حالت در جا عضله جلوی ران خود را منقبض کنند و تا 10 شماره به همین حالت نگه دارند.

می‌توانند برای مثال، صبح سه بار، ظهر سه بار و شب هم سه بار این کار را انجام دهند. البته در روزهای ابتدایی بهتر است زیاد به اندام‌هایشان فشار وارد نیاورند و به تدریج و به صورت هفته‌ای یک بار، شدت یا مدت تمرین را به مقدار 10 تا 20 درصد افزایش دهند.

ورزش‌های ایزومتریک یعنی انقباض عضلات بدون تغییر طول آن و حرکت مفاصل؟

بله، دقیقاً همین طور است. در حقیقت این نوع ورزش‌ها ضمن تقویت عضلات موجب می‌شوند به مفاصل فشاری وارد نیاید. تقویت عضلات هم موجب می‌شود وزن اندام‌های فوقانی به روی مفصل نیفتد بلکه عضلات بار آن‌ها را به دوش بکشند.