

## ۲ آبان (۲۴ اکتبر) روز جهانی فلج اطفال



### ورزش و سندرم پس از فلج اطفال

سندرم پس از فلج اطفال (PPS) اختلالی است که بسیاری از بازماندگان فلج اطفال را درگیر می‌کند. دهه‌ها پس از ابتلا به ویروس فلج اطفال، ممکن است فرد دچار ضعف جدید، درد و خستگی شود. مدیریت این علائم برای هر فرد متفاوت است. توصیه می‌شود بازماندگان فلج اطفال برای درمان از متخصصانی که با این سندرم آشنا هستند کمک بگیرند.

ورزش بخش مهمی از درمان است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که به PPS مبتلا هستند و فعالیت بدنی منظم دارند، عملکرد بهتری داشته و علائم کمتری نسبت به افراد غیرفعال نشان می‌دهند.

### راهنمای کلی تمرینات تقویتی

ورزش نباید باعث درد یا کوفتگی عضلانی شود.

ورزش نباید موجب خستگی‌ای شود که مانع فعالیت‌های روزمره همان روز یا روز بعد گردد.

تمرینات تقویتی فقط باید برای عضلاتی انجام شود که می‌توانند در دامنه کامل حرکتی‌شان کار کنند.

تمرینات با شدت کم تا متوسط معمولاً توصیه می‌شود.

پیشرفت تمرین باید آهسته باشد، به‌ویژه در عضلاتی که مدت زیادی تمرین نداشته‌اند یا از دوران فلج اطفال ضعیف مانده‌اند.

### ورزش‌های هوازی (Aerobic Exercise)

ورزش هوازی برای بیشتر افراد مبتلا به PPS توصیه می‌شود، مگر در صورت وجود خستگی شدید. انتخاب نوع فعالیت ایمن برای سلامت قلبی-عروقی بسیار مهم است.

ورزش هوازی نباید باعث خستگی عضلانی، خستگی عمومی، کوفتگی یا درد شود.

مدت:

فعالیت هوازی ۳ تا ۴ بار در هفته، تا رسیدن به ۳۰ دقیقه در هر جلسه توصیه می‌شود.

نوع تمرین:

پیاده‌روی روی زمین یا تردمیل برای افرادی که ضعف یا درد در پاها ندارند مناسب است. ارگومتر بالاتنه (دستگاه پدال دستی) یا دوچرخه ثابت برای افرادی که پاهایشان ضعیف است ولی بازوها قوی هستند، مناسب است.

اگر ضعف در بازوها وجود دارد یا مشکلات تعادلی مانع راه رفتن ایمن است، دوچرخه ثابت گزینه بهتری است.

شدت تمرین:

شدت سبک تا متوسط توصیه می‌شود.

### ورزش در آب (Aquatic Exercise)

ورزش در استخر گرم می‌تواند درد را کاهش دهد، استقامت را بهبود دهد و احساس سلامتی ایجاد کند. ورزش‌های آبی برای تقویت، انعطاف‌پذیری و تمرینات هوازی مفید هستند.

افراد مبتلا به PPS باید در استخر احتیاط کنند تا از تمرین بیش از حد و خستگی جلوگیری شود. آب ممکن است باعث احساس سبکی شود، اما همچنان عضلات درگیر کار هستند.

### کشش (Stretching)

کشش برای افزایش طول عضلات و دامنه حرکتی مفاصل مفید است و به انجام فعالیت‌های روزانه مانند رسیدن به اشیاء یا راه رفتن کمک می‌کند.

تمرینات کششی می‌توانند کمک کنند تا:

درد کاهش یابد

انعطاف‌پذیری بهبود یابد

خطر پوکی استخوان کم شود

احتمال افتادن کاهش پیدا کند

### نکات ویژه

وقتی خستگی شدید است، تغییر سبک زندگی برای صرفه‌جویی در انرژی باید پیش از شروع برنامه ورزشی انجام شود.

در صورت ضعف زیاد، تمرینات تقویتی ممکن است مناسب نباشند، چون می‌توانند به عضلات آسیب‌دیده صدمه بزنند.

هر زمان ممکن است، تمرینات کششی و هوازی ترجیح داده می‌شوند.

ورزش بخش مهمی از درمان در PPS است، اما نباید باعث درد، خستگی یا کوفتگی شود. در صورت بروز این علائم، باید با فیزیوتراپیست مشورت شود تا برنامه تمرینی تغییر کند.

**دکتر منیژه مشتاقی**

**دستیار تخصصی بیماری‌های کودکان دانشگاه علوم پزشکی ایران**