

حصص التمارين الخفيفة - فائدة كبرى لك دون أن تخسر أي شيء

(Gentle exercise classes - nothing to lose and much to gain)

ردت تريزا، البالغة ٧٢ عامًا من العمر، بعد أن اقترحت عليها جارتها الالتحاق بحصص التمارين الخفيفة في مركز المجتمع المحلي قائلة: "لكن الناس في سني لا يفعلون ذلك على الإطلاق. لقد سبق وأن سقطت مرة، ماذا أفعل إذا سببت لي هذه الحصص سقطت أخرى؟"

وكان رد الجارة: "لكن هذه هي فائدة حصص التمارين الخفيفة. إذ يقول طبيبي إن التمارين الخفيفة تقي من الإصابات الناجمة عن السقطات. وهي تقوي العظام وتقلل من احتمال انكسارها."

هناك الكثيرون من كبار السن مثل تريزا لا يدركون أن التمارين الخفيفة يمكن أن تفيد صحتهم. لكن متى تعلمت الحركات ستجد أنها سهلة وأنها كالمشي والسباحة يمكن أن يكون لها تأثير كبير. وفضلاً عن أن هذه الأنشطة تقي من السقطات فإنها تساعد كبار السن أيضاً على المحافظة على قوتهم وقدرتهم على الحركة. وهذا يعني أن باستطاعتهم الاستمرار في القيام بالأشياء التي يحبون القيام بها مثل الاجتماع بالأصدقاء والعمل في الحديقة واللعب مع الأحفاد.

ما الذي يحصل في حصص التمارين الخفيفة؟

في بعض الضواحي تتوفر حصص التمارين الخفيفة بمساعدة مدربين يتكلمون لغتين. وهي ليست كالجمنازيوم، فليس فيها ركض ولا حركات سريعة أو قفز عال أو إلى أسفل، بل مجرد حركات بسيطة ببساطة المشي. والحركات هذه تحسن قوة العضلات ومرونتها. وليس هناك من حاجة لارتداء ملابس خاصة عند ارتياد هذه الحصص، بل مجرد ثياب فضفاضة لا تعيق قدرتك على الحركة، وأحذية مشي مريحة. وإلى جانب تحسين صحتك تعتبر حصص التمارين الخفيفة والأنشطة الجماعية الأخرى طريقة ممتازة للالتقاء بأشخاص آخرين والتعرف على أصدقاء جدد.

كيف يؤدي التمرين إلى تحسين صحتك؟

- إن العظام قد تصبح هشّة مع التقدّم في السن، خاصة عند النساء. لكن التمارين الخفيفة يمكن أن تساعد على تقوية العظام وجعلها أقل عرضة للتكسر.
- والتمارين الخفيفة تحسن الدورة الدموية وتيسر حمل الدم للأوكسيجين إلى كافة أنحاء الجسم، مما يساعده على العمل بطريقة أفضل.
- كما أن التمارين الخفيفة تقوي العضلات والمفاصل وتزيد من مرونتها. وبذلك يصبح المرء أقدر على تأدية أعماله اليومية.

وماذا إذا كان الشخص يعاني من التهاب المفاصل أو ألم الظهر - هل يستطيع القيام بالتمارين الخفيفة؟

نعم. فالذين يديرون الحصص مدربون على مساعدة الأشخاص الذين لديهم مشاكل صحية على تأدية هذه التمارين بدون أن يلحق بهم أي أذى. وبما أن التمارين الخفيفة تزيد من قوة ومرونة الشخص، فإنها قد تخفف من أعراض التهاب المفاصل وألم الظهر.

وماذا إذا كان الشخص مسناً جداً أو ضعيفاً جداً - ألم يفت الأوان لبدئه بالتمارين الخفيفة؟ لا. فالأطباء يقولون بأنه يمكن البدء في أي وقت بزيادة النشاط والحركة، والاستمتاع بفوائد التمارين الخفيفة. والمسنون الذين واجهوا صعوبة في الماضي في النهوض من كراسيهم أو في المشي يمكنهم الاستفادة من التمارين الخفيفة وزيادة مستوى نشاطهم وبالتالي سعادتهم. وإذا كنت مريضاً أو تأخذ أدوية راجع طبيبك أولاً. فبعض أنواع الأدوية قد تجعلك دوخانا إذا انحنيت أو تحركت بسرعة كبيرة. إلا أن طبيبك قد يستطيع تغيير أدويةك لتمكينك من أن تصبح أكثر نشاطاً.

ما هو التمرين الذي يمكنني القيام به إذا تعرّضت علي الذهاب إلى حصص التمارين الخفيفة؟

المشي والعمل في الحديقة و"التاي شي" و"اليوغا"، بل حتى الأشغال المنزلية الأصعب مثل كنس الأرضيات وتنظيف النوافذ، كلها من التمارين المفيدة. المهم في الأمر هو محاولة تأدية ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة من التمارين يوميًا.

كيف أستطيع أن أعرف عن حصص التمارين الخفيفة أو الأنشطة الأخرى مثل مجموعات المشي؟ لمعرفة الأنشطة الموجودة في منطقتك اتصل بمركز صحة المجتمع المحلي (مدرج تحت حرف C من دليل الهاتف الأبيض).

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفوية (TIS - Translating and Interpreting Service) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multi-cultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>