

ورزش‌های مفید بعد از جراحی لاغری

تصمیم برای انجام عمل جراحی چاقی هرگز آسان نیست. با این حال، در برخی موارد ممکن است گزینه دیگری وجود نداشته باشد. چاقی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد، اما نکته مهم این است که یک شبه اتفاق نمی‌افتد. در نتیجه حتی بعد از جراحی نیز مدتی طول می‌کشد تا بار دیگر به وزن سالم برسید.

جراحی کاهش وزن تنها یک قطعه از این پازل سلامتی و تناسب اندام است. مطالعات نشان داده است که بهترین راه برای از دست دادن اضافه وزن در کنار جراحی لاغری، رژیم غذایی سالم و ورزش است. نکته مهم این است که تنها نباید چند ماه پس از جراحی به ورزش پایبند باشید، بلکه برای اینکه تناسب اندام خود را حفظ کنید، باید یک تعهد مادام‌العمر بدهید. در ادامه به بررسی ورزش‌های مفید پس از جراحی لاغری می‌پردازیم.



بعد از جراحی چاقی چگونه باید ورزش کنم؟

پس از انجام جراحی، با جراح و تیم کاهش وزن‌تان مشورت کنید تا برنامه تمرین ورزشی که مناسب شما است را دریافت کنید.

بعد از عمل جراحی، سه دسته تمرین کلیدی وجود دارد که هنگام ورزش باید روی آنها تمرکز کنید.

• تمرینات هوازی

• تمرینات قدرتی

• تمرینات کششی

بیا بید هر کدام را دقیقتر بررسی کنیم.

ورزش هوازی: کالری سوزی و انرژی بیشتر

ورزش هوازی منظم (یا "کاردیو") فواید زیادی دارد. این نوع تمرین می‌تواند به شما انرژی بیشتری بدهد و به داشتن خواب بهتر کمک کند. بدن ما برای حرکت ساخته شده است. در نتیجه این ورزش‌ها با افزایش سرعت پمپاژ خون می‌توانند متابولیسم و سطح انرژی شما را افزایش دهند. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که در رفع اضطراب نیز موثر هستند.

به علاوه ورزش‌های هوازی باعث تولید اندورفین در بدن می‌شود که می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد، قلب و ریه‌ها را تقویت کند، تراکم استخوان‌ها را افزایش دهد (که برای جلوگیری از آرتروز مهم است) و همچنین باعث افزایش قدرت ذهنی و تمرکز شود.



بهترین ورزش‌های هوازی برای افرادی که جراحی چاقی داشته‌اند.
بهترین ورزش هوازی در چند هفته اول بعد از عمل، پیاده روی است زیرا عوارض جراحی را کاهش داده و بهبودی را سرعت می‌بخشد. در ادامه تمرینات آبی و شنا می‌توانند گزینه‌های بسیار خوبی باشند. دویدن یا پیاده روی سریع نیز از ورزش‌های هوازی بسیار مفید هستند.

تمرینات قدرتی: افزایش توده عضلانی بدن

تمرینات قدرتی برای حفظ و افزایش توده عضلانی بدن بسیار مهم هستند. این تمرینات به استحکام استخوان‌ها کمک می‌کنند. و برای تقویت عضلات بسیار مفید هستند.

وقتی صحبت از تمرینات قدرتی می‌شود، مهم است که آهسته و با وزنه‌های سبک شروع کنید. سعی کنید ابتدا با وزنه‌های 0.5 کیلوگرمی شروع کنید و هر تمرین را برای 3 ست 15-20 تایی انجام دهید و پس از مدتی وزنه‌های خود را افزایش دهید. اگر با انجام تمرینی درد شدیدی در قسمتی از بدنتان احساس می‌کنید، سعی نکنید به خود فشار بیاورید و به جای آن تمرین متفاوتی را امتحان کنید.



بهترین ورزش‌های قدرتی برای افرادی که جراحی چاقی داشته‌اند.
لانچ، اسکوات و تمرینات جلو بازو و پشت بازو، همگی تمرینات عالی برای ورزش‌های قدرتی هستند. دراز نشست، کرانچ یا سایر تمرینات هسته بدن نیز می‌توانند تمرینات تقویت کننده عالی پس از جراحی چاقی باشند.

تمرینات کششی و انعطاف پذیری: جلوگیری از صدمات

ورزش‌های انعطاف پذیری برای جلوگیری از گرفتگی و صدمه به عضلات بسیار مهم است. اگر بعد از ورزش احساس درد یا سفتی می‌کنید، تمرینات انعطاف پذیری می‌تواند به شما کمک کند.

هر حرکت کششی را به آرامی انجام دهید و حداقل هر تمرین را برای 10 ثانیه انجام دهید.

تمرینات کششی و انعطاف پذیری: جلوگیری از صدمات



پیشنهادهایی برای شروع ورزش پس از جراحی چاقی
می‌توانید در ابتدا یک یا دو روز در هفته به مدت 30 دقیقه این ورزش‌ها را انجام دهید و به مرور زمان، تعداد و مدت انجام آن‌ها را افزایش دهید.

1. یوگا

یوگا می‌تواند به بیماران در افزایش انعطاف پذیری، تناسب اندام، بهبود متابولیسم و گردش خون کمک کند که باعث بهبودی و کاهش وزن طولانی مدت می‌شود.

2. پیاده روی

پیاده روی ورزش بسیار خوبی برای شروع برنامه‌های ورزشی‌تان است. می‌توانید در ابتدا با پیاده روی آهسته شروع کنید و کم کم پیاده روی سریع انجام دهید. علاوه بر پیاده روی، دویدن نیز برای افرادی که جراحی لاغری انجام داده‌اند، بسیار مفید است.

3. شنا

در ابتدا ممکن است انجام ورزش شنا از نظر فیزیکی بسیار سخت باشد، بنابراین توصیه می‌کنیم که از قدم زدن در استخر شروع کنید و کم کم سطح ورزشتان را بالا ببرید. ورزش شنا یک راه عالی برای افزایش ضربان قلب است و ثابت شده است به بسیاری از بیماران برای کنترل استرس کمک می‌کند.

4. رقصیدن

رقص علاوه بر تاثیر بسیار خوبی که بر استخوان‌ها، تعادل، قدرت قلب و ماهیچه‌ها می‌گذارد، ورزشی بسیار سرگرم کننده نیز می‌باشد و باعث می‌شود که به برنامه ورزشی خود پایبند بمانید. بسیاری از بیماران برای شروع این ورزش را انتخاب می‌کنند.

5. تمرین با وزنه

تمرینات مقاومتی با استفاده از وزنه‌های سبک به تقویت بدن شما کمک می‌کند. پس از گذشت چند ماه از جراحی، می‌توانید به باشگاه‌های ورزشی بروید و از دستگاه‌های بدن سازی استفاده کنید و حرفه‌ای‌تر ورزش کنید.

شلی پوست پس از جراحی چاقی و ورزش

پس از 12 ماه تغذیه سالم و ورزش، بیماران چاق می‌توانند انتظار داشته باشند حداقل 65 درصد از اضافه وزن خود را از دست بدهند. در برخی از بیماران، این اضافه وزن می‌تواند به بیش از 45 کیلوگرم برسد! از دست دادن این میزان از وزن، آن هم در این بازه زمانی کوتاه، می‌تواند باعث افتادگی پوست شود. بنابراین احتمالاً یکی از سوالاتتان این است که چگونه می‌توانید پوست خود را پس از جراحی کاهش وزن سفت می‌کنید؟

خبر خوب این است که علاوه بر جراحی‌های زیبایی، می‌توانید با استفاده از ورزش مداوم، تا حدودی این مشکل را رفع کنید. تمرینات قدرتی باعث می‌شود که ماهیچه‌های اطراف پوست‌های افتاده سفت شود و کم کم شلی پوست کمتر شود. همچنین تمرینات قدرتی می‌توانند باعث شوند تا خاصیت ارتجاعی پوست تا حدی برگردد.



شلی پوست پس از جراحی چاقی و ورزش

دکتر سید حامد قدسی خورسند

متخصص لابراسکوپ و جراحی چاقی



09195504251



DrHamedGhodsi.com



DrHamedGhodsi

چگونه تعهد به برنامه ورزشی ام را حفظ کنم؟

ورزش برای حفظ کاهش وزن طولانی مدت ضروری است. متخصصان می‌گویند که ورزش باید تبدیل به یک عادت شود تا تناسب اندامتان حفظ شود. یک برنامه ورزشی ثابت برای تقویت عضلات قلب و ساختن استخوان‌های قوی لازم است. برای اینکه این عادت را پیدا کنید، می‌توانید از نکات ساده‌ای مانند نکات زیر کمک بگیرید:

- دوستی پیدا کنید تا به یکدیگر انگیزه دهید
- عضو یک باشگاه ورزشی شوید
- از پله‌ها بیشتر استفاده کنید و ماشینتان را دورتر از مقصد پارک کنید.
- برای زمان ورزشتان ارزش قائل شوید و لباس‌های مخصوص ورزش خریداری کنید تا انگیزه‌تان بیشتر شود.

جمع بندی

احتمالاً قبلاً ورزش را امتحان کرده‌اید. اما بعد از جراحی چاقی، رژیم غذایی و ورزش در کاهش وزن و بازبازی سلامتی بسیار موثرتر از قبل عمل می‌کند.

کاهش وزن چالش برانگیز است و تعهدی دائمی می‌خواهد. اما زندگی با چاقی سخت‌تر است. با تعهد و فداکاری، می‌توانید این کار را انجام دهید زیرا شما سزاوار زندگی بهتری هستید که در انتظار شماست. ما به شما ایمان داریم و در تمام مراحل با شما خواهیم بود.

دکتر حامد قدسی یکی از جراحان برتر چاقی هستند که تحصیلات تکمیلی خود را در یکی از برترین دانشگاه‌های فرانسه به پایان رسانده‌اند. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن نتایج جراحی‌های ایشان، می‌توانید به صفحه اینستاگرام دکتر مراجعه کنید.

منابع:

<https://bariatricsurgeryco.org/getting-started/post-bariatric-surgery/exercise-after-bariatric-surgery>

<https://mexicobariatriccenter.com/exercise-after-bariatric-weight-loss-surgery>

<https://weightwise.com/blog/toning-exercises-after-bariatric-surgery>

حامد قدسی