

## ورزش قبل و بعد از جراحی لافری

امروزه خیلی از افرادی که دچار چاقی مفرط هستند، به عمل های جراحی برای کاهش وزن که موسوم به "بای پس معده" است،



امروزه خیلی از افرادی که دچار چاقی مفرط هستند، به عمل های جراحی برای کاهش وزن که موسوم به "بای پس معده" است، فکر می کنند. بعضی ها تصورشان این است که در این صورت با پذیرفتن خطر عمل جراحی، دیگر نیازی به ورزش ندارند. اما واقعیت آن است که فعالیت بدنی برای موفقیت در کاهش وزن ضرورتی انکارناپذیر است. باید بدانید که حفظ یک برنامه تناسب اندام قبل و بعد از عمل جراحی شما را در جاده رسیدن به وزن سالم قرار می دهد. بر همین اساس انجام فعالیت بدنی قبل و پس از جراحی بای پس معده برای موفقیت در کاهش وزن ضروری است.

وقتی به سرعت لاغر می شوید، در واقع عضلات تان تحلیل می رود، در حالی که عضلات نقش بسیار مهمی را در متابولیسم طبیعی بدن ایفا می کنند. ورزش یک راه ایمن و موثر برای حفظ بافت عضلانی بدن است که به حفظ متابولیسم بدن کمک می کند و کاهش وزن را تسهیل می نماید.

یک مطالعه جدید نشان می دهد که از 190 فرد بیماری که تحت عمل جراحی کاهش وزن قرار گرفتند، 68 درصد اعلام نمودند که در طی یک سال بعد از عمل جراحی فعال گشتند و منظور از فعال بودن، حداقل 200 دقیقه فعالیت بدنی در هفته به صورت پیاده روی یا فعالیت بدنی متوسط تا شدید بود.

افراد فعال به طور متوسط 6 تا 7 کیلوگرم بیشتر از افراد غیر فعال کاهش وزن داشتند، همچنین کمتر دچار عوارضی مانند افسردگی و اضطراب شدند و از سلامت عمومی بهتری برخوردار بودند.

بنا بر توصیه متخصصین تغذیه، فعالیت بدنی همچنین زمان بهبود و خطر عوارض پس از عمل جراحی را کاهش می دهد. به علاوه فعالیت بدنی به بهبود حالات روانی و کاهش استرس در افراد کمک می کند.

یک نمونه از برنامه ورزشی توصیه شده برای افرادی که عمل جراحی باریاتریک (عمل جراحی کاهش وزن شامل کوچک کردن معده با کارگذاری یک باند الاستیک) انجام داده اند به شرح زیر می باشد:  
6 تا 12 ماه قبل از عمل جراحی:

انجام ورزش و فعالیت بدنی برای افرادی که اضافه وزن شدیدی دارند، تقریباً همیشه سخت است. به همین جهت آهسته شروع کردن فعالیت بدنی ضروری است. اگر شما چاقی شدید دارید و در فکر اجرای یک برنامه فعالیت بدنی و ورزش هستید می بایستی با مراجعه به متخصص قلب از سلامت قلب خود مطمئن شوید. باید 20 تا 30 دقیقه فعالیت بدنی، سه بار در هفته انجام دهید. چند نمونه از فعالیت های بدنی به شرح زیر می باشند:

- پیاده روی به مدت 10 دقیقه، دو بار در روز

- حرکت پاها وقتی که روی صندلی نشسته اید (حالتی شبیه به قدم زدن). این نرمش به ویژه برای افرادی که کمردرد دارند مناسب است.

1 تا 6 ماه پس از عمل جراحی :

شما می بایست یک برنامه فعالیت بدنی را 2 تا 3 هفته پس از جراحی مجدداً شروع کنید. هدف این است که میزان تحرک بدنی خود را افزایش دهید. لذا هر حرکت و نرمشی که با پاها قادر به انجام آن هستید را اجرا نمایید. انجام تمرینات قدرتی و تمریناتی که

عضلات کل بدن را تقویت می کنند نیز مهم است، زیرا همراه با کاهش وزن، عضلات بدن تان نیز تحلیل می یابند. شما می بایست شش ماه پس از عمل، حدود 30 دقیقه فعالیت بدنی مستمر را برای 3 تا 5 بار در هفته انجام دهید.

برخی از ورزش ها در طی این دوره به شرح زیر می باشند:

- پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا برای تقویت سیستم تنفسی بدن

- تمرین با دمبل و دیگر تجهیزات بدنسازی برای تقویت بافت عضلانی

6 تا 12 ماه پس از عمل جراحی:

پس از گذشت یک سال از عمل بای پس معده، می بایست قادر باشید که حداقل چهار بار در هفته به میزان 45 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید. توصیه می شود از فعالیت بدنی های متنوع استفاده کنید. تقویت عضلات شکم نیز مهم است، زیرا به بهبود حالت بدن شما کمک می کند. فرم بدن تان نیز با پیشرفت کاهش وزن به تدریج بهبود خواهد یافت.

چند نمونه از ورزش های مفید در این دوره به شرح زیر می باشند:

- یوگا، ورزش های هوازی به مدت 45 دقیقه برای چند بار در هفته

- ورزش های مقاومتی با استفاده از دمبل به حال نشسته روی توپ های ورزشی تعادلی که به تقویت عضلات شکم کمک می کند.

یک سال بعد از عمل جراحی (حفظ طولانی مدت وزن):

وقتی یک سال از عمل جراحی شما سپری شود، احتمالاً حدود 40 تا 50 کیلوگرم کاهش وزن خواهید یافت. یک چنین تغییر زیادی ممکن است باعث شود که بسیاری از بیماران تصور کنند که دیگر نیازی به ورزش ندارند، ولی باید بدانید یک جزء لازم و ضروری در تناسب اندام است.

در این مرحله توصیه ها مشابه توصیه به ورزش برای عموم مردم است، یعنی 45 دقیقه فعالیت بدنی و ورزش، حداقل چهار بار در هفته.

چند نمونه از ورزش و فعالیت بدنی برای این دوره به شرح زیر می باشند:

- استفاده از تردمیل ( با سرعت ها و شیب های مختلف) به مدت 45 دقیقه

- پیاده روی، دویدن و دوچرخه سواری

فعالیت بدنی تان را به خارج از منزل و فضای باز ببرید و ببینید که داشتن احساس خوب از تناسب اندام، چقدر لذت بخش است.