

Aktiviteti Fizik Gjatë Shtatzënisë

Aktiviteti Fizik Gjatë Shtatzënisë

Të angazhohesh në ushtrime gjatë pritjes së një fëmije është jo vetëm i sigurt, por sjell shumë përfitime për nënën dhe fëmijën e palindur. Duke nga përmirësimi i humorit të rritja e durimit performances fizike, aktiviteti fizik hap rrugën për një udhëtim më të shëndetshëm gjatë shtatzënisë.





Përfitimet e Aktivitetit Fizik

Përfitimet e Aktivitetit Fizik

Aktiviteti fizik gjatë shtatzënisë është një shtyllë themelore e shëndetit të nënës, duke ofruar përfitime të gjera:

- Parandalon shtimin e tepruar në peshë gjatë shtatzënisë
- Redukton rrezikun e diabetit gestacional, dhe lindjes me operacion cezarian
- Lehtëson dhimbjet e zakonshme të lidhura me shtatzëninë si dhimbjet e shpinës së poshtme dhe inkontinenca urinare
- Përmirëson gjendjen e përgjithshme psikologjike dhe mirëqenien, duke ulur rrezikun e depresionit



Intensiteti dhe Vëllimi i Rekomanduar i Trajnimit

- Intensiteti: Ushtrimet aerobike me intensitet të moderuar rekomandohen për 150 minuta javore. Kjo përfshin aktivitete që rrisin ritmin e zemrës dhe shkaktojnë djersitje, por që lejojnë bisedën gjatë aktivitetit.
- Vëllimi: Ushtrimet duhet të përhapen gjatë gjithë javës, me vëmendje të rritja graduale e kohëzgjatjes dhe frekuencës bazuar në rehatinë dhe aftësinë individuale.

Ushtrimet e Sigurta Gjatë Shtatzënisë



01

Aktivitete Aerobike: Ecja me ritëm të shpejtë, çiklizmi në vend dhe noti janë të shkëlqyera për shëndetin kardiovaskular pa stres të tepruar mbi nyjet.

02

Trajnimi i Forcës: Fokusi te grupet kryesore të muskujve duke përdorur pesha të lehta për të ruajtur tonin dhe forcën e muskujve.

03

Ushtrimet e Fleksibilitetit: Yoga për shtatzëna dhe zgjatjet mund të ndihmojnë në ruajtjen e fleksibilitetit dhe reduktimin e discomfortit.

Ushtrimet për tu Shmangur Gjatë Shtatzënisë

Shmangni aktivitetet me rrezik të lartë të rënies, siç janë skijimi ose hipizmi.

Sportet me kontakt ose çdo sport me rrezik të traumatizmit abdominal duhet të shmangen.

Pas trimestrit të parë, shmangni ushtrimet që përfshijnë shtrirjen në shpinë, pasi kjo mund të reduktojë rrjedhjen e gjakut drejt mitrës.



Monitorimi i Intensitetit të Ushtrimeve

- Përdorni Fashen Kardio si udhëzues për të siguruar që ushtrimet kryhen me intensitet të moderuar.
- Ritmi i zemrës objektiv ndryshon sipas moshës, kështu që konsultohuni me një mjek për udhëzime personale.
- Alternativisht, shkalla e borg ose testi i te folurit mund të jetë një metodë e thjeshtë për të matur intensitetin, nëse mund të bisedoni rehat ndërsa ushtroni, intensiteti është i përshtatshëm.

TABLE 36-1. Physical Activity Recommendations for Pregnant Women

Frequency	3 d · wk ⁻¹ , preferably daily
Intensity	Moderate (40%–60% $\dot{V}O_2R$) RPE 12–14 (on 6–20 scale) Talk test
Duration	15–30 min
Mode	Aerobic activity

RPE, rating of perceived exertion; $\dot{V}O_2R$, oxygen consumption reserve.

TABLE 36-2. Modified Heart Rate Target Zones for Moderate-Intensity Aerobic Exercise in Pregnancy Based on Maternal Age and Weight Status (Body Mass Index) (36,37,88)

BMI (kg · m ⁻²)	Age (yr)	Fitness Level	HR Range (bpm)
<25	<20	Any	140–155
		Low	129–144
		Active	135–150
	20–29	Fit	145–160
		Low	128–144
		Active	130–145
≥25	30–39	Fit	140–156
		Any	102–124
	20–29	Any	101–120
		Any	

Jini vigjilent për çdo
simptomë të pazakontë
gjatë ose pas ushtrimeve,
përfshirë:

- Gjakderdhje vaginale
ose rrjedhje të lëngjeve
- Veshtirsi në
frymëmarrje
- Dhimbje gjoksi ose
palpitime
- Çdo shenjë të lindjes së
parakohshme

Është jetike të ndaloni
ushtrimet menjëherë dhe të
konsultoheni me një Mjek
nese provoni ndonjërin
prej këtyre sinjaleve.



**Sinjalet
Paralajmëruese
për të
Ndërprerë
Ushtrimet dhe
Kur të
Konsultoheni
me Mjekun**

Lloji i Trajnimit të Përshtatshëm për Shtatzëninë

- Programet e Personalizuara të Ushtrimeve: Planet individualisht të konsideruara duke marrë parasysh trimestrin, nivelin ekzistues të fitnesit dhe çdo konsideratë mjekësore janë optimale.
- Klasat Grupore të Fitnesit: Klasat për shtatzëna të dizajnuara për nënat në pritje mund të ofrojnë mbështetje sociale dhe udhëzim të personalizuar.



Rëndësia e Hidratimit dhe Ushqyerjes

- Hidratimi: Shtimi i marrjes së lëngjeve është thelbësor për të mbështetur rritjen e volumit të gjakut dhe lëngut amniotik.
- Ushqyerja: Një dietë e balancuar e pasur me vitamina, minerale dhe kalori të mjaftueshme mbështet zhvillimin fetal dhe shëndetin e nënës.





Aktiviteti Fizik Gjatë Shtatzënisë

Angazhimi në aktivitet fizik gjatë shtatzënisë ofron përfitime të thella për nënën dhe fëmijën. Me udhëzimin e duhur, masat e sigurisë, dhe vëmendjen ndaj sinjaleve të trupit, aktiviteti fizik mund të jetë një pjesë shpërblyese e udhëtimit të shtatzënisë. Gjithmonë konsultohuni me një Mjek përpara se të filloni ndonjë regjim të ri ushtrimor.



Frekuenca dhe Vëllimi:

- Rekomandohet ushtrimi i rregullt gjatë gjithë javës, me rregullime të bazuara në intensitetin dhe kohëzgjatjen.
- Fillestaret ose gratë më parë joaktive duhet të zgjedhin intensitet më të ulët dhe kohëzgjatje më të shkurtra për të ruajtur konsistencën.



Aktiviteti Fizik Gjatë Shtatzënisë

Monitorimi i Intensitetit:

Janë caktuar intervalët e Ritmit të Zemrës (HR) për ushtrime me intensitet të moderuar për gratë shtatzëna me peshë normale dhe ato me peshë të tepruar ose obeze.

Vlerësimi i Përceptuar i Shpenzimit (RPE) gjithashtu mund të përdoret për të monitoruar intensitetin e ushtrimeve, duke u përshtatur me variabilitetin e HR gjatë shtatzënisë.

Struktura e Seancës:

Ushtrimet mund të ndahen në periudha më të shkurtra (p.sh., 15 min) ose të kryhen vazhdimisht.

Rekomandohet të përfshihet një ngrohje dhe ftohje 10-15 minuta me intensitet të lehtë rreth çdo seance ushtrimi.

Progresioni:

- Duke filluar nga 15 minuta në ditë, më pak se 3 ditë në javë, dhe duke u rritur në rreth 30 minuta në shumicën e ditëve.
- Qëllimet dhe progresioni duhet të jenë të përshtatshme për fazat e ndryshme të shtatzënisë.

Përshtatjet dhe Vazhdimet:

- Mund të kërkohen rregullime në aktivitete ndërsa ndodhin ndryshime fiziologjike gjatë shtatzënisë.
- Ata që tashmë merren me trajnime rezistence duhet të vazhdojnë me modifikime siç këshillohet mjeku

Shëndeti i Dyshemesë Pelvike:

- Ushtrimet force për dyshemesë pelvike janë thelbësore për të minimizuar rrezikun e inkontinencës gjatë dhe pas shtatzënisë.





Konsiderata Speciale për Aktivitetin Fizik Gjatë Shtatzënisë

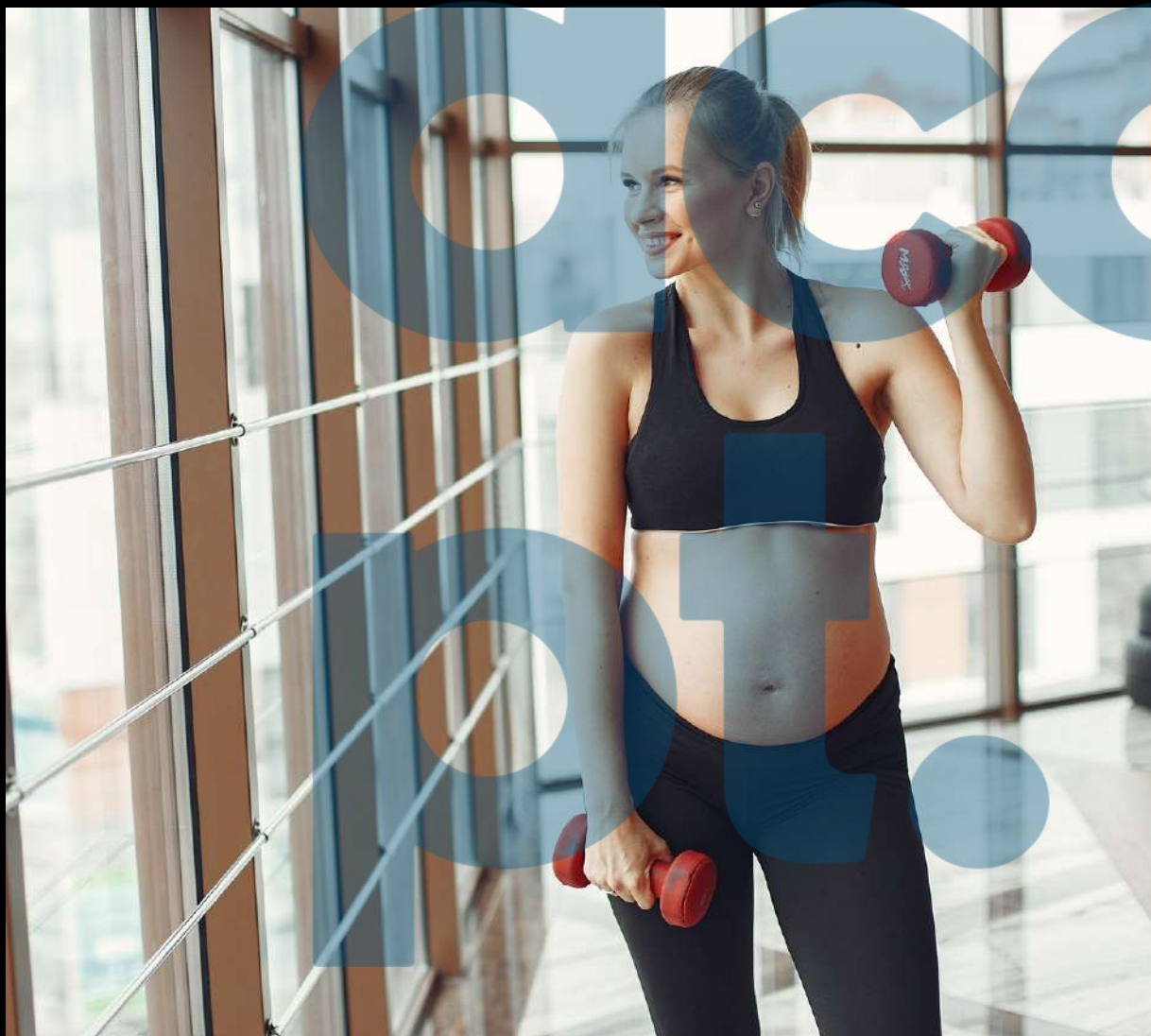
Sportet/Aktivitetet për tu Shmangur:

Për të parandaluar rrezikun për nënën dhe fetusin, shmangni sportet me kontakt dhe aktivitetet që mund të shkaktojnë humbje ekuilibri ose traumat. Kjo përfshin, por nuk kufizohet vetëm tek futboli, basketbolli, hokeji mbi akull, patinazhi me role, hipizmi, skijimi/snowboardi, zhytja me pajisje dhe sportet e raketës me intensitet të fortë.

Rekomandimet FITT:

Kur merreni me aktivitet fizik, është jetike të shmangni manovrën e Valsalva-s, kontraktimet izometrike të zgjatura dhe qëndrimin pa lëvizje për të siguruar sigurinë gjatë shtatzënisë.

Ripërtëritja e Aktivitetit Fizik Pas Shtatzënisë



Aktiviteti fizik mund dhe duhet të ripërtëritet pas shtatzënisë, por duhet të afrohet gradualisht për shkak të dekonicionimit në periudhën fillestare pas lindjes. Zakonisht, ushtrimet me intensitet të lehtë deri në mesatar mund të fillojnë rreth **4–6 javë pas një lindjeje normale vaginale ose 8–10 javë (me leje mjekësore) pas një seksioni cezarian**. Gratë që kanë mbajtur nivele më të larta të Përshtatshmërisë Kardiorespiratore (CRF) dhe janë angazhuar në rutina më rigorozë ushtrimesh para dhe gjatë shtatzënisë mund të rifillojnë aktivitetet më herët, me udhëzimin e Mjekut. Angazhimi në ushtrime me intensitet të lehtë deri në mesatar gjatë periudhës pas lindjes është jetik për kthimin në BMI para shtatzënisë dhe nuk ndërhyr me ushqyerjen me gji.

Shënim: Konsultimi me një Mjek është thelbësor para se të rifilloni ose të filloni ndonjë regjim ushtrimi gjatë periudhës pas lindjes, për të siguruar që është i sigurt bazuar në shëndetin tuaj specifik dhe përvojën e lindjes.



Aktiviteti Aerobik për Fëmijë dhe Adoleshentë

Udhëzimet për ushtrimet aerobike përcaktojnë sasinë minimale të aktivitetit fizik të nevojshëm për të arritur komponentët e ndryshëm të fitnesit në lidhje me shëndetin. Rekomandohet që fëmijët dhe adoleshentët të angazhohen në aktivitete fizike të moderuar deri në intensitet të lartë për të paktën 3-4 ditë në javë, idealisht çdo ditë, që përfshin 30 minuta aktivitet të moderuar dhe 30 minuta aktivitet të lartë për një total prej 60 minutash në ditë.

Përfitimet e Aktivitetit Fizik te Fëmijët dhe Adoleshentët



1. Përmirësimi i Shëndetit Fizik: Aktiviteti fizik rregullisht përmirëson shëndetin kardiovaskular, forcon kockat dhe muskujt, dhe ndihmon në mbajtjen e një peshe të shëndetshme, duke ulur rrezikun e obezitetit dhe sëmundjeve të lidhura si diabeti tip 2.
2. Mirëqenia Mendorë: Angazhimi në aktivitete fizike përmirëson humorin, ul simptomat e depresionit dhe ankthit, dhe përmirëson modelet e gjumit, duke kontribuar në shëndetin mendor dhe mirëqenien e përgjithshme.
3. Performanca Akademike: Studimet sugjerojnë një korrelacion pozitiv midis aktivitetit fizik të rregullt dhe përmirësimeve në përqendrim, memorie dhe arritje akademike, pasi AF nxit funksionin e trurit dhe zhvillimin kognitiv.
4. Zhvillimi i Aftësive Sociale: Pjesëmarrja në sporte të ekipit dhe mësimet të edukimit fizik promovon punën në ekip, komunikimin dhe aftësitë e zgjidhjes së problemeve, duke krijuar një ndjenjë komuniteti dhe përkatësie mes bashkëmoshatarëve.
5. Vendosja e Zakoneve të Shëndetshme të Jetesës: Inkurajimi i AF që nga mosha e re instalon zakone të shëndetit dhe fitnesit për të gjithë jetën, duke vendosur një bazë për një stil jete fizikisht aktiv që mund të parandalojë sëmundjet kronike dhe të përmirësojë cilësinë e jetës në moshën e rritur.

Stërvitja e Forcës

"Kërkimet tregojnë se fëmijët dhe adoleshentët mund të marrin pjesë në mënyrë të sigurt në aktivitete stërvitore të forcës. Përfitimet e stërvitjes së forcës arrihen zakonisht përmes adaptimeve neuromuskulore të fëmijët para pubertetit, ndërsa adoleshentët pas pubertetit mund të shohin adaptime hipertrike për shkak të hormoneve anabolike. Rekomandohet stërvitja me intensitet të moderuar (60%-80% e 1-RM) me 8-15 përsëritje për 1 deri në 3 seritë, jo më shumë se 2 herë në javë, duke siguruar që fëmijët të marrin udhëzim dhe mbikëqyrje të duhur."



Konsiderata Speciale

Për shkak të rritjes së obezitetit në fëmijëri dhe uljes së aktivitetit fizik te të rinjtë, arritja e 60 min aktiviteti fizik ditor mund të jetë sfiduese. Është kyç të rritet gradualisht kohëzgjatja dhe frekuenca e aktivitetit për të arritur këtë objektiv. Duhet bërë çdo përpjekje për të reduktuar aktivitetet sedentare dhe të nxitur pjesëmarrjen në aktivitete që promovojnë një stil jetese aktiv dhe të shëndetshëm, si ecja dhe çiklizmi



Marrja e Oksigjenit te Fëmijët

- Marrja Absolut e Oksigjenit (VO2 Max): Fëmijët tregojnë vlera më të ulëta absolute të VO2 max në krahasim me të rriturit, duke pasqyruar vëllimin total të oksigjenit që mund të përdorin për minutë.
- Marrja Relative e Oksigjenit: Kur e rregulluar për peshën e trupit, fëmijët kanë marrje relative më të lartë të oksigjenit se të rriturit. Kjo tregon se për çdo kilogram të peshës së trupit, fëmijët përdorin më shumë oksigjen, gjë që është pjesërisht për shkak të pamaturisë së sistemit të tyre metabolik.



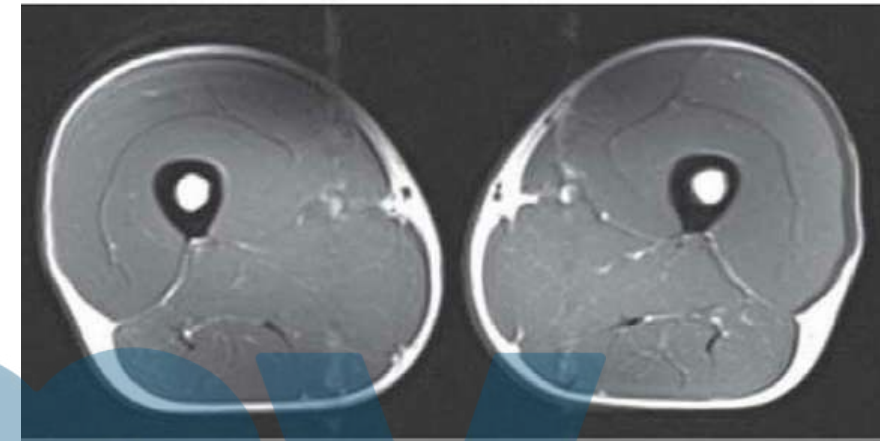
Efikasiteti Energjetik dhe Personalizimi i Ushtrimeve

- Efikasiteti Energjetik: Fëmijët janë më pak ekonomikë në përdorimin e energjisë, sidomos gjatë aktiviteteve që përfshijnë lëvizjen, çka çon në një konsum më të lartë relativ të oksigjenit gjatë përpjekjeve fizike.
- Norma Metabolike dhe Madhësia e Trupit: Trupat më të vegjël, si ato të fëmijëve, kanë prirje të kenë norma më të larta metabolike në raport me masën e trupit të tyre krahasuar me trupat më të mëdhenj. Kjo shpjegon pse fëmijët mund të shpenzojnë më shumë energji gjatë aktiviteteve fizike krahasuar me të rriturit.
- Pasojat për Ushtrimet: Këto dallime biologjike theksojnë nevojën për të personalizuar programet e ushtrimeve për fëmijët, duke siguruar që aktivitetet janë të përshtatshme për moshën, tërheqëse, dhe brenda kapaciteteve të tyre të shpenzimit të energjisë, për të nxitur një stil jetese të shëndetshëm dhe aktiv që në moshë të re.

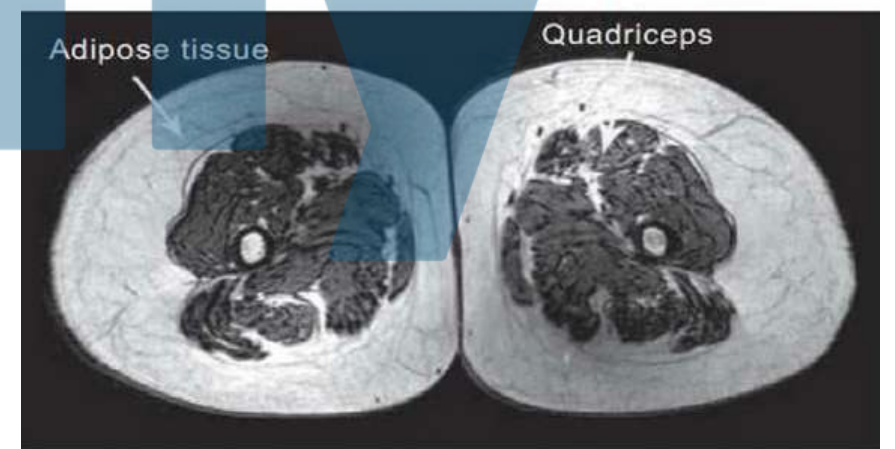
Përfitimet e Aktivitetit Fizik Tek te moshuarit

- Lufton Humbjen e Forcës Muskulore: Ndhmon në parandalimin e sarkopenisë dhe humbjes së densitetit kockor.
- Ruan Metabolizmin: Ndhmon në ruajtjen e një shkalle më të lartë metabolike dhe redukton masën e yndyrës.
- Përmirëson Shëndetin Kardiak: Ul faktorët e rrezikut kardiak dhe nxit funksionin endotelial.
- Promovon Mirëqenien Psikologjike: Ndikon pozitivisht në shëndetin psikologjik dhe kognitiv.
- Rekomandimi i RT: Profesionistët e shëndetit duhet të promovojnë stërvitjen e rezistencës si mjet për të përmirësuar shëndetin.

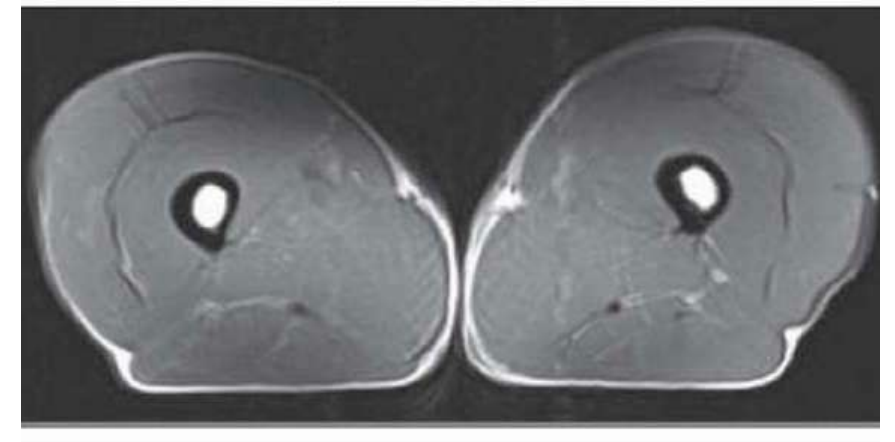
40-year-old triathlete



74-year-old sedentary man



70-year-old triathlete





Si të Fillojmë me Stërvitjen e Rezistencës për të Moshuarit

- Përzgjedhja e Ushtrimeve: 8-10 ushtrime që përfshijnë grupet kryesore të muskujve me peshat, bandat elastike, ose peshën e trupit.
- Frekuenca dhe Intensiteti: 2-3 herë në javë, me 2-3 sete dhe 8-12 përsëritje për set. Intensiteti duhet të jetë sfidues, por jo i rrezikshëm.
- Progresi: Rritja e intensitetit duke shtuar pesha, përsëritjet ose setet. Progresi duhet të jetë graduale për të shmangur dëmtimet.
- Individualizimi: Ushtrimet duhet të personalizohen bazuar në aftësinë dhe nevojat e secilit individ.
- Mbikëqyrja Profesionale: Duhet të kërkohet mbikëqyrja e specialistëve të kualifikuar për të siguruar formën dhe teknikën e duhur.



Intensiteti i Rekomanduar

Stërvitja duhet të definohet në raport me aftësinë fizike të individit, me intensitetin mesatar të definuar si 5 ose 6 dhe intensitetin e lartë si ≥ 7 në një shkallëzim perceptimi fizik 10-pikësh. Intensiteti mesatar duhet të sjellë një rritje të dukshme në ritmin e zemrës dhe frymëmarrjes, ndërsa intensiteti i lartë duhet të prodhojë një rritje të madhe.

Stërvitja për Forcën

- Intensiteti për Stërvitjen e Forcës: Panelet konsensuale kanë rekomanduar që të moshuarit të fillojnë me një intensitet më të ulët (rreth 60% të 1-RM) por shumica e studimeve të kontrolluara randomizuar (RCTs) që kanë sjellë fitime të mëdha në forcë kanë përdorur një intensitet rreth 80% të 1-RM pas një periudhe të shkurtër adaptimi. Kjo intensitet nuk është konsideruar si e pasigurt ose e pa toleruar tek meshkujt ose femrat, të shëndetshëm ose të brishtë, deri në 100 vjeç.



Frekuenca e stërvitjes

Frekuenca e stërvitjes duhet të jetë e personalizuar për të maksimizuar përshtatshmërinë pa kompromentuar përfitimet fiziologjike dhe klinike. Rekomandohet një frekuencë stërvitjeje e 3 herë në javë për të moshuarit. Megjithëse përshtatshmëria afatgjatë zakonisht nuk kalon 60%-70% të rekomandimeve, dy seanca në javë në mesatare do të kryhen, duke arritur një përgjigje fiziologjike të arsyeshme.



Konsiderata Speciale

- Stërviija dhe Kushtet Kronike: Për të moshuarit me sëmundje kronike ose kufizime fizike, stërviija duhet të jetë e përshtatur për të shmangur qëndrimin sedentar. Është thelbësore të rritet gradualisht kohëzgjatja dhe frekuenca e aktivitetit fizik për të arritur qëllimin e 60 minutave në ditë të aktivitetit fizik. Progresioni gradual do të ulë rreziqet e ndërprerjes së programit dhe dëmtimeve.





Ushtrimet e Sigurta për të Moshuarit

1. Ecja dhe çiklizmi për shëndetin kardiovaskular.
2. Stërvitja e forcës duke përdorur pesha të lehta ose shiritat e rezistencës për të ruajtur masën muskulore.
3. Ushtrimet e fleksibilitetit si yoga për të përmirësuar lëvizshmërinë.



Artriti

- Sëmundje kronike që prek kyçet, muskujt dhe ndonjëherë sistemet e tjera të trupit.
- Dhimbja dhe paaftësia për të levizur është përgjegjës kryesor për humbjen e funksioneve të fituara tek i rrituri.

Ka më shumë se 100 forma të artritit, më të zakonshmet janë: osteoartriti, artriti reumatoid, fibromyalgia, spondyloarthropathies. Osteoartriti është specifik për nyjat, ndërsa të tjerët janë më sistemik, duke prekur jo vetëm kyçet.

Simptomat varen nga lloji i artritit, më të zakonshmet janë: ngurtësia, dhimbja e muskujve, lodhja.

Artriti dhe Faktorët e rrezikut

- Moshë: rreziku rritet me rritjen e moshës;
- Gjinia: Gratë kanë një rrezik më të lartë për shumicën e artritit;
- Mbipësia dhe obeziteti: pesha e tepërt gjeneron stres në kyçe dhe mund të ndryshojë biomekanikët;
- Dëmtimet e mëparshme të përbashkët: pas një dëmtimi, fuqia e muskujve zvogëlohet, duke theksuar më shumë nyjat dhe duke ndryshuar biomekanikët e saj;
- Profesioni: mbajtja dhe përsëritja e pozicioneve të njëjta në punë ose përsëritja e së njëjtës lëvizje rrit stresin në kyçe (për shembull, kasapi);
- Pirja e duhanit: faktor rreziku për artrit reumatoid;



Aktiviteti fizik dhe artrit : Ushtrime aerobike

- Frekuenca: 3-5 ditënëjavë;
Intensiteti: një intensitet optimal nuk është vendosur ende. Aktiviteti i moderuar ($40\% \leq 60\% \text{ VO2R}$) rekomandohet për shumicën e njerëzve me artrit. Në rastin e njerëzve të dekontionuar është e rekomanduar për të filluar me një intensitet të ulët ($30\% \leq 40\% \text{ VO2R}$);
Kohëzgjatja: Qëllimi është të arrijë dhe të kalojë 150 minuta nëjavë. Jugjithashtu mund të filloni me seanca të shkurtra (që zgjasin 10 minuta) dhe pastaj të përparoni, në varësi të simptomave dhe dhimbjeve.
Lloji: ecje, çiklizëm, not. Aktivitete të tjera me ndikim të lartë si vrapimi, ndryshimet e drejtimit nuk rekomandohen për artritin që ndikon në pjesën e poshtme të trupit.



Aktiviteti fizik dhe artriti Ushtrime e forcës.

- Frekuenca: 2-3 ditënëjavë;

Intensiteti: Nuk është vendosur një intensitet optimal. Ushtrimet me intensitet të lartë dhe të moderuar kanë çuar në përmirësime të funksionit, dhimbjes dhe forcës në artriti reumatoid dhe osteoartrit. Rekomandohet të mbahet një intensitet midis 40%-60% 1RM për 10-15 përsëritje;

Kohëzgjatja: numri ideal i seteve nuk është ende i njohur, kështu që është për t'u vendosur dhe personalizuar sipas dhimbjes;

Lloji: aktivitetet që përfshijnë shumicën e grupeve të muskujve;



Aktiviteti fizik dhe artriti :fleksibiliteti

- Ato janë te rëndësishme për të mbajtur nyjat e lubrifikuara dhe për të mbajtur ROM-në. Ato duhet të kryhen çdo ditë.

Ato mund të kryhen në kombinim me seanca aerobike dhe/ose të fortë.

Është e preferueshme të kryhet një fazë e nxehjes fillestare, e cila përfshin 5 deri në 10 përsëritje.

Në kombinim me proprioceptionin dhe ushtrimet e ekuilibrit ndihmon në parandalimin e rënieve, përmirësimin e funksioneve, besimit.



Faleminderit

