

توصیه نامه ارزیابی در طرح سلامت ویژه اعضای هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس

سبک زندگی بی‌تحرك با مشکلات و عوارض جسمانی متعددی همراه است، سلامت جسمانی افراد را تحت تاثیر قرار داده و احتمال بروز بیماری‌های مختلف را افزایش می‌دهد. امروزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی و جسمانی بسیار مورد توجه است. از آنجا که دانشگاه‌ها از جمله مراکزی هستند که نقش محوری در افزایش سلامت روانی، جسمانی و بهبود کیفیت زندگی گروه‌های مختلف جامعه ایفا می‌کنند، از این رو، مرکز تربیت بدنی در نظر دارد به صورت منسجم در راستای طرح تحول راهبردی دانشگاه (بسته طرح پایش سلامت) نسبت به ارزیابی سلامت جسمانی اساتید اقدام نماید. در این طرح کلیه اعضای هیات علمی دانشگاه تحت پوشش قرار گرفته و با برنامه‌ریزی مدون و بهره‌گیری از متخصصین (آقا و خانم) مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی دانشگاه، وضعیت جسمانی اساتید ارزیابی خواهد شد، تا ضمن آگاهی از وضعیت جسمانی خود در صورت تمایل نسبت به بهره‌مندی از امکانات مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی شامل: ارائه مشاوره ورزشی و برنامه‌های اصلاحی، تمرین‌های ویژه ورزشی، راهکارهایی جهت تقویت ضعف‌های جسمانی و اصلاح ناهنجاری‌های احتمالی اقدام نمایند. مراحل مختلف ارزیابی‌ها به شرح ذیل می‌باشد:

ارزیابی شاخص‌های ساختار قامتی – اسکلتی (ارزیابی و معاینه با کمترین پوشش بدنی و به مدت ۱۵ دقیقه انجام می‌شود).

- ۱- در مرحله نخست، بر اساس آزمون نیویورک و با استفاده از روش بصری و با بهره‌گیری از صفحه شطرنجی نسبت به ارزیابی بخش‌های مختلف بدن اقدام می‌شود.
- ۲- پس از مرحله اولیه، افرادی که بر اساس آزمون نیویورک در یک یا چند مورد مشکوک به ناهنجاری‌های راستای قامتی تشخیص داده می‌شوند به منظور مشاوره دقیق، باید مورد ارزیابی دقیق‌تر قرار گرفته. بنابراین، در مرحله بعد میزان هر یک از ناهنجاری‌ها با استفاده از تجهیزات تخصصی اندازه‌گیری؛ سپس با استفاده از نورم‌های موجود نسبت به تعیین شدت ناهنجاری و اقدامات اصلاحی مرتبط مورد مشاوره قرار می‌گیرند.

مهم‌ترین ناهنجاری‌هایی که در راستای ساختار قامتی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند عبارتند از:

الف: کج گردنی، شانه نابرابر، اسکولیوز، لگن نابرابر، زانوی ضربدری، زانوی پرانتری و کف پای صاف و گود

ب: سر به جلو، شانه به جلو، کایفوز، لوردوز و زانوی عقب‌رفته

ارزیابی ترکیب بدنی (ارزیابی به مدت ۱۰ دقیقه انجام می‌شود).

ارزیابی ترکیب بدنی با استفاده از دستگاه **BOCAX1** انجام می‌شود و رعایت نکات ذیل الزامی است.

۱- خودداری از فعالیت شدید حداقل ۱۲ ساعت قبل از ارزیابی ۲- پرهیز از مصرف غذا و مایعات به مدت ۲ الی ۳ ساعت قبل از ارزیابی

ارزیابی آمادگی جسمانی (ترجیحا با لباس ورزشی و ارزیابی به مدت ۱۰ دقیقه انجام می‌شود).

۱- آزمون قدرت تنه: با استفاده از دینامتر انجام می‌شود.

۲- آزمون پله کوبین: به مدت ۳ دقیقه جهت ارزیابی عملکرد قلبی تنفسی

۳- آزمون انعطاف‌پذیری

مرکز تربیت بدنی

مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی