

ورزش و نقش کلیدی آن در کیفیت زندگی اقلیت‌های مدنی

ورزش، روح توان‌یابان را پالایش می‌کند

گزارش

در دنیای امروز با شمار روز افزون افراد دارای نقص عضو و همچنین گسترش انواع رشته‌های ورزشی و به موازات آن، نیاز مبرم این قشر به تحرک و فعالیت‌های بدنی ضرورت و اهمیت به کارگیری روش‌ها و شیوه‌های نوین و استاندارد خاص افراد درگیر با آسیب‌های جسمی بیش از پیش احساس می‌شود. با توجه به اینکه معلولیت سبب ایجاد اختلالات جسمانی، روانشناختی و اجتماعی در افراد درگیر با این عارضه می‌شود، فعالیت‌های ورزشی یکی از موارد مهمی است که جهت کاهش این اختلالات توصیه می‌شوند.

تاریخچه ورزش معلولان

قرن‌های ۱۸ و ۱۹ میلادی زمانی بود که تأثیر ورزش در سلامت افراد دارای نقص عضو شناخته شد. پس از جنگ جهانی اول، فیزیوتراپی و ورزش درمانی به اندازه اورتوپدی و جراحی مهم شده بود. در سال ۱۸۸۸ کلپ ناشتنوایان در برلین آغاز به کار کرد. سازمان جهانی ورزش ناشنوایان (CISS) در سال ۱۹۲۲ تأسیس شد، اما افراد ناشنوا با سایر دارندگان نقص عضو همراه نشدند و مسابقات جهانی مربوط به خود را با نام «مسابقات خاموش» برگزار می‌کنند. بعد از جنگ جهانی دوم به دلیل تعداد زیاد معلولان جنگی، ورزش‌های افراد با محدودیت‌های جسمی -حرکتی یا به عرصه وجود نداشت. در تحقیقاتی که برای سلامتی این افراد انجام گرفت، مشخص شد که ورزش یکی از بهترین درمان‌های معلولیت است. در سال ۱۹۴۴ «لودویگ گوتمن» بر اساس درخواست دولت انگلیس بیمارستان استوک مندویل که یک مرکز جراحی نخاعی بود را تأسیس کرد. در این مرکز، ورزش یکی از درمان‌های مؤثر معلولان به حساب می‌آمد.

روح من سالم است

باید گفت امروزه بسیاری از افراد درگیر با محدودیت‌های جسمانی در سطح وسیعی از فعالیت‌های اجتماعی و مسابقات ورزشی مشارکت داشته و حضور مؤثر خود را به جامعه شناسانده‌اند.

مهدی طاهری دچار مشکل فلج مغزی (CP) است که در رشته ورزشی دوومیدانی در کلاس (F34) پرتاب دیسک و وزنه فعالیت دارد. وی با اشاره به اینکه ورزش سطح ایمی بدن افراد دارای نقص عضو را بالا می‌برد، بیان می‌کند: «به کسی که تمام و یا بخشی از اندام فوقانی مانند دست‌ها یا تحتانی مانند پاها را از دست داده معلول نقص عضو می‌گویند. در اصطلاح ورزشی معلول یا قطع عضو به کسی گفته می‌شود که حداقل یکی از مفاصل اصلی بدن خود را از دست داده و هیچ حرکتی در آن باقی نمانده است؛ بیماری‌هایی مانند دیابت، سرطان، سوختگی، عفونت و آسیب‌دیدگی از علل قطع عضو هستند. افراد دارای نقص عضو با توجه به اینکه اندام آنان دچار آسیب شده قاعدتاً در فعالیت‌های جسمانی مشکلاتی دارند که این مشکلات را می‌توان با جایگزین کردن اندام مصنوعی، ویلچر و عصا مرتفع کرد و سایر مشکلات را نیز با فعالیت‌های جسمی و بدنی به حداقل رساند.»

طاهری در ادامه می‌گوید: «ورزش در زندگی افراد دارای نقص عضو تأثیر بسیار خوب و مطلوبی دارد که از جمله می‌توان به مواردی مانند جلوگیری از تغییر شکل و کوتاهی مفصل باقی مانده، بهبود استقامت

عمومی و عضلانی، جلوگیری از لاغر شدن اتروفی عضلات باقی‌مانده، بهبود مهارت‌های حرکتی، افزایش هماهنگی بین عصب و عضلات، افزایش اعتمادبه‌نفس، افزایش تحمل جسمی و حرکتی، و اجتماعی تر شدن فرد اشاره کرد.»

وی در خصوص اهمیت و ضرورت ورزش برای این قشر عنوان می‌کند: «ورزش باید در برنامه روزانه هر فردی وجود داشته باشد اما برای افراد دارای معلولیت، ورزش به مراتب اهمیت بیشتری می‌یابد. ورزش معلولان با توجه به نوع معلولیتی که دارند و اینکه کدام بخش از بدن و عضلات آنان دچار آسیب‌دیدگی شده باشد مسائل خاص خودش را دارد؛ به این صورت که فرد معلول باید برنامه ورزشی مناسب با وضعیت بدنی خود را داشته باشد. از آنجا که هر معلولیتی خصوصیات خاص خودش را دارد، تقریباً ناممکن و غیرمعمول است که بتوان همان برنامه ورزش افراد غیرمعمول را به معلولان توصیه کرد.»

طاهری می‌افزاید: «با توجه به نوع و شدت معلولیت همیشه به عوامل خاصی مانند وضعیت تناسب اندام فعلی، چگونگی تطبیق دادن حرکات برای فرد به طوری که بتواند بدون خطر آنها را انجام دهد و از آسیب‌ها پیشگیری شود، مدت زمانی که هر تمرین باید طول بکشد و نشانه‌های هشداردهنده هنگام انجام تمرین‌ها باید توجه داشت.» دبیر هیأت ورزشی جانبازان و افراد دارای نقص عضو اظهار می‌دارد: «اگر امکانات و فضای مناسب برای ورزش افراد دارای معلولیت وجود داشته باشد، بسیار عالی است. حضور این افراد همراه با مدال‌های خوشرنگ‌شان در میداین جهانی و پارالمپیک و آسیایی و غیره که به خودباوری رسیده و بارآده آهنین و تلاش خود سختی‌ها و پیچ‌وخ‌ها را کنار زده، به سکوهای قهرمانی رسیده و پرچم کشور خود را به اهتزاز در آورده‌اند، نشان از عزت نفس و توانایی‌های بسیار آنان در عرصه ورزش دارد.» وی ادامه می‌دهد: «از صاحب رسانه تقاضا می‌کنیم برای اثبات توانایی‌های این قشر به جامعه همکاری کنند تا آنها هم حق استفاده از تمام امکانات جامعه را داشته باشند و بتوانند در کمال آرامش و رفاه به سر برده و زندگی خوبی داشته باشند. من به عنوان یکی از افراد دارای نقص عضو تنها برای به حرکت در آوردن اعضای بدنم محدودیت دارم اما نه برای رسیدن به آرمان‌ها و اهداف والای زندگی‌ام؛ اگر روح من سالم باشد، هیچ ترسی از جسم معلول خود ندارم.» طاهری اذعان می‌کند: «ورزش برای یک فرد دارای نقص عضو یعنی اراده، پشتکار، شادی و شور و نشاط و پارالمپیک یا میداین ورزشی بین‌المللی نیز جایگاه خلق لحظه‌هاست که شگفتی‌ساز زندگی مامی‌شود» ورزش با تغییر نگرش و رفتار جوامع نسبت به معلولیت و همچنین تغییر نگرش

و رفتار این گروه از جامعه نسبت به خودشان است که به بهبود کیفیت زندگی و رفاه این افراد کمک می‌کند.

مشکلات زنان توان‌یاب

متأسفانه در برخی کشورهای در حال توسعه، افراد دارای نقص عضو اغلب با موانع و مشکلاتی برای مشارکت در ورزش و فعالیت‌های اجتماعی از جمله نگرش نسبت به معلولیت، اعتقادات سنتی و سیستم‌های تربیت بدنی، عدم دسترسی به زیرساخت‌های ورزشی مانند خدمات، امکانات و تجهیزات مواجه هستند. در سطح انفرادی نیز مواردی از قبیل عدم وجود تجارب اولیه در ورزش، عدم شناخت و آگاهی از ورزش افراد دارای نقص عضو، فرصت‌های محدود برای مشارکت، آموزش و رقابت، کمبود امکانات، محدودیت وسایل حمل‌ونقل در دسترس، محدود بودن عوامل روانشناختی و جامعه‌شناختی از جمله نگرش والدین، مربیان، معلمان و حتی خود افراد نسبت به معلولیت و دسترسی محدود به اطلاعات و منابع موانعی است که بر سر راه افراد با محدودیت‌های فیزیکی وجود دارند.

اما با این همه، ورزش برای زنان دارای نقص عضو با چه چالش‌ها و معضلاتی روبه‌رو است؟ ترانه فرخی، مشاور رئیس هیأت جانبازان و افراد دارای نقص عضو در استان بوشهر و از مقام‌آورندگان جهانی تنیس روی میز است که اینک نیز در رشته تیراندازی فعالیت دارد. وی در این باره می‌گوید: «برای زنان توان‌یاب، ورزش بدین جهت که با شادابی و نشاط و سلامت رابطه مستقیمی دارد، بسیار حائز اهمیت است و ضرورت آن در زندگی روزمره زنان کاملاً احساس می‌شود؛ چرا که ورزش ابزاری برای بروز استعدادهای نهفته آنان، بالا بردن اعتمادبه‌نفس و ارتقاء سطح امید به زندگی در توانیابان است. ورزش حرفه‌ای می‌تواند زمینه‌ای برای حضور فعال زنان توانیاب در جامعه باشد. زنانی که به رغم تمام تبعیض‌ها و محدودیت‌ها در تلاشند تا از انزوای بیرون آیند و جهانی نو را در پیش روی خود ترسیم کنند.» فرخی ادامه می‌دهد: «در حال حاضر بانوان در کشور ما به صورت فعال در رشته‌های ورزشی مختص جانبازان و معلولان و مسابقات لیگ و باشگاهی مانند تنیس روی میز، تیراندازی، والیبال نشسته، شطرنج و... فعالیت دارند.»

وی تصریح می‌کند: «ورزش زنان همیشه دچار معضلات و محدودیت‌های بسیاری بوده و در این بین شاید بتوان گفت زنان توانیاب بار مشکلات زیادی‌تری را به دوش می‌کشند. آنان مکرراً مورد کم‌لطفی قرار می‌گیرند؛ بدین معنا که وسایل ورزشی مورد نیاز آنها بنا به شرایط جسمی و حرکتی‌شان با کمبود مواجه است و خود توانیاب هم نمی‌تواند آن را تهیه کند. متأسفانه هیأت‌های ورزشی هم با این جمله که «بودجه نیست» باعث می‌شوند ورزشکار عقب بکشد و تمام هدف‌اش برای پیروزی در پارالمپیک را کنار بگذارد. متأسفانه هیچ سازمان یا نهاد دیگری هم حاضر نیست با ورزشکاران توانیاب؛ بخصوص زنان ورزشکار همکاری یا حمایت مالی کند.»

این ورزشکار با بیان اینکه دغدغه ما ورزشکاران ادامه فعالیت‌های حرفه‌ای مان در چنین اوضاعی است، اذعان می‌دارد: «ما آرزو داریم برای کشورمان افتخار بیافرینیم و با تلاش مان الگویی برای زنان توانیاب در خانه مانده باشیم. اما تبعیض و نابرابری در اختصاص اعتبار و ابزار مانع بزرگ ما برای پیشرفت است. نیاز امروز ما، حمایت و تخصیص اعتبار و بودجه به این حوزه است.»

ارتقاء زندگی معلولان

با توجه به آنچه مطرح شد، امروزه فعالیت‌های بدنی و ورزش نقش مهمی در افزایش سلامت روحی و جسمی انسان‌ها دارد. ورزش منظم نقش مؤثری در کاهش احساس افسردگی، تنش، خشم و ناتوانی ذهنی دارد و به طور متعادل نگاه به زندگی را بهبود بخشیده و موجب کاهش اضطراب می‌شود. آموزش‌ها و رقابت‌های ورزشی وضعیت زندگی افرادی را که دچار معلولیت‌های ذهنی هستند ارتقاء داده و در نتیجه بر زندگی همه کسانی که با آنها در تعامل هستند تأثیر مثبت می‌گذارد. به عبارت دیگر، ورزش و فعالیت فیزیکی منظم برای جامعه‌اعم از زن و مرد، معلول و غیرمعلول فواید جسمی و روحی بسیاری داشته و نقش مهمی در افزایش بهداشت عمومی و سلامت جامعه بر جای می‌گذارد؛ لذا توسعه اماکن و امکانات ورزشی، از میان برداشتن موانع شهری و آگاه‌سازی خانواده‌ها از نقش ورزش در سلامت روحی و جسمی افراد دارای معلولیت از موارد مهمی هستند که می‌بایست به آن توجه شود.

در این زمینه بردارند، معلولان حسی و حرکتی، نابینا و ناشنوا، بارها توانایی‌های خود را در عرصه علم و تحصیل، ورزش و فعالیت‌های اجتماعی به اثبات رسانده‌اند و با اینکه مجبور بوده‌اند هم‌زمان با محدودیت‌های ریز و درشت بجنگند، در عرصه استانی و ملی درخشیده‌اند که این امر، لزوم توجه به استانداردسازی خیابان‌ها ضروری می‌سازد تا شهرسازی نامناسب به قیمت کناره‌گیری این گروه از عرصه فعالیت‌های اجتماعی جامعه تمام نشود.

با اینکه نوع نگاه به معلولان نسبت به گذشته تغییر کرده و پیوسته بر مشارکت اجتماعی این گروه توانمند در کنار سایر افراد جامعه تأکید می‌شود، فضاهای شهری نامناسب سد بزرگی در برابر این موضوع است. هرچند در طی سال‌های اخیر دستانوردهایی به‌ویژه در کلاشهرها، در تغییر رویکرد مدیریتی و ایجاد نهادهای تصمیم‌گیر، برنامه‌ریز و نظارتی به ریاست معاون اول رئیس‌جمهور و وزیر کشور در سطح ملی و استانی شکل گرفته، اما هنوز ما در مقایسه با کشور‌های پیشرفته و در حال توسعه در این زمینه بسیار عقب هستیم.

به استقلال فردی، اقتصادی و اجتماعی آنها کمک بزرگی است. با توجه به اینکه حمایت از حقوق انسانی و شهروندی وظیفه دولت‌ها و مسئولان شهری در همه جوامع است؛ افراد دارای ناتوانی و معلولیت باید حقوق مشابهی برای زندگی همچون دیگر شهروندان داشته باشند. در صورت رعایت نکردن دسترس‌پذیری محیط، بزرگترین گروه اقلیت جامعه (معلولان و سالمندان) از حقوق شهروندی خود بی‌نصیب خواهند ماند و برای حضور در اجتماع با مشکلات جدی مواجه خواهند شد.

گشودن درهای جامعه به روی معلولان

بدون تردید مناسب‌سازی معابر شهری رابطه مستقیمی با شادابی و نشاط اجتماعی معلولان دارد. معلولی که نتواند از خدمات شهری همچون سایر شهروندان استفاده کند، خواه‌ناخواه به سمت گوشه‌نشینی سوق می‌یابد و این بدترین حالتی است که می‌توان برای یک معلول متصور شد؛ لذا مسئولیت اجتماعی همه سازمان‌ها و ارگان‌ها از شهرداری گرفته تا سازمان بهزیستی، ایجاب می‌کند گام‌های اساسی

نکته



توانبخشی از راه دور برای معلولان

محققان کشور با اجرای طرح کلان ملی توانبخشی از راه دور، گامی در راستای توسعه فناوری‌های کمک‌کننده به معلولان برداشته‌اند. این طرح کلان ملی با هدف ایجاد محیطی مساعد برای توسعه فناوری‌های مرتبط با توانبخشی از راه دور در کشور حمایت شد و به عنوان هدف کوتاه‌مدت، یک بسته توانبخشی از راه دور برای بیماران پارکینسون توسعه یافته، مورد بهره‌برداری تجاری قرار گرفت. در همین راستا، سامانه‌ای برای توانبخشی بیماران پارکینسون توسط محققان کشور، طراحی و ساخته شد. ارزیابی فنی و بالینی این سامانه روی بیش از ۶۰ بیمار اجرا شد و اثربخشی سامانه را به اثبات رساند. همچنین این سامانه برای ارزیابی کیفیت تعادل و حرکات اندام فوقانی این بیماران مورد سنجش قرار گرفت. این تجهیزات دانش‌بنیان اکنون در بیش از هشت مرکز نصب و راه‌اندازی شده است. بیش از ۱۰۰ بیمار نیز مجموعه‌از خدمات توانبخشی از راه دور این سامانه استفاده کرده‌اند. فعالان فناوری شرکت دانش‌بنیان تولید این محصول دانش‌بنیان را عهده‌دار شدند و توانستند پروانه تولید از اداره کل تجهیزات پزشکی دریافت کنند. نمونه اروپایی این محصولات قیمتی ۱۶ تا ۱۸ هزار دلار دارد، اما نمونه ساخت ایران آن با قیمت هزار و ۸۰۰ دلار و کمتر از یک‌دهم قیمت نمونه خارجی آن در حال عرضه‌است. همچنین این ظرفیت وجود دارد که هر سال ۱۰۰ دستگاه از آن به بازار داخلی عرضه شود و صرفه‌جویی بیش از یک میلیون و ۶۰۰ هزار دلاری را برای زیست‌بوم سلامت کشور به ارمان آورد.



ایرن واعظ‌زاده

روزنامه‌نگار

ورزش معلولان با توجه به نوع معلولیتی که دارند و اینکه

کدام بخش از بدن و عضلات آنان دچار آسیب‌دیدگی شده باشد

مسائل خاص خودش را دارد؛

به این صورت که فرد معلول باید برنامه

ورزشی مناسب با وضعیت بدنی خود را داشته باشد

چالش‌ها و اکسیناسیون معلولان بستری در خانه

معاون توانبخشی بهزیستی استان تهران در ارتباط با واکسیناسیون معلولان بستری‌گر در منزل گفت: «به واسطه چالش‌هایی که دانشگاه‌های علوم پزشکی استان تهران در انجام واکسیناسیون در منازل به واسطه اعزام تیم‌های تخصصی و تزریق واکسن داشتند، این کار هنوز محقق نشده است. این در حالی است که پیش از این ما اعلام کردیم با حضور نماینده‌ای از دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران، بهزیستی تیمی متشکل از پزشک و پرستار برای واکسیناسیون آماده می‌کند، اما پاسخی هم در این خصوص دریافت نشد.» سیداحمد خادم بیان کرد: «در خصوص واکسیناسیون معلولان بستری‌گر مکاتباتی انجام شد و اسامی معلولان بستری‌گر نیز برای اعلام به دانشگاه‌های علوم پزشکی استان تهران آماده است تا با رفع چالش‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی استان تهران، واکسیناسیون در منازل با اعزام تیم‌های تخصصی محقق شود. هر ویال واکسن برای ۱۰ نفر مورد استفاده دارد، اما با توجه به پراکندگی معلولان در سطح شهر و اهمیت نگهداری واکسن در شرایط ویژه، واکسیناسیون این افراد کمی پیچیده و دشوار است.» وی افزود: «بهزیستی استان تهران برای این موضوع به مدیران بهزیستی شهرستان‌ها، ارسال کرد تا با همکاری شبکه‌های بهداشت برای پوشش واکسیناسیون اقدام کنند و آن دسته از معلولانی که به طور کامل بستری‌گر هستند را شناسایی و با هماهنگی شهرستان‌ها و مسئولان شبکه بهداشت واکسیناسیون آنها محقق شود.»