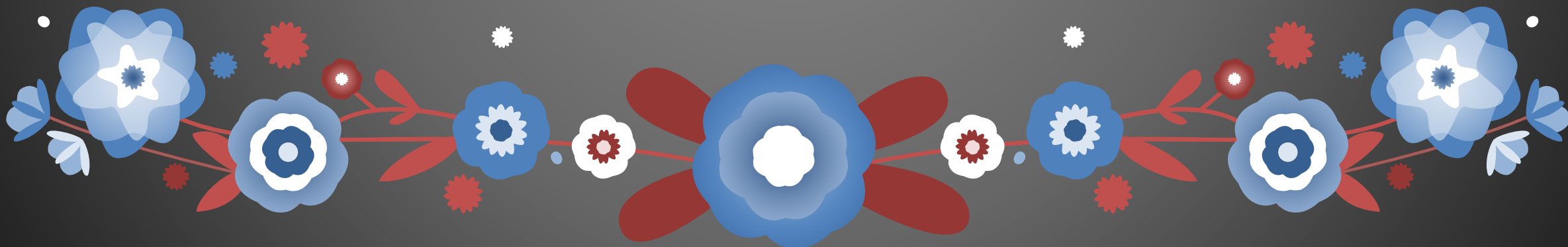


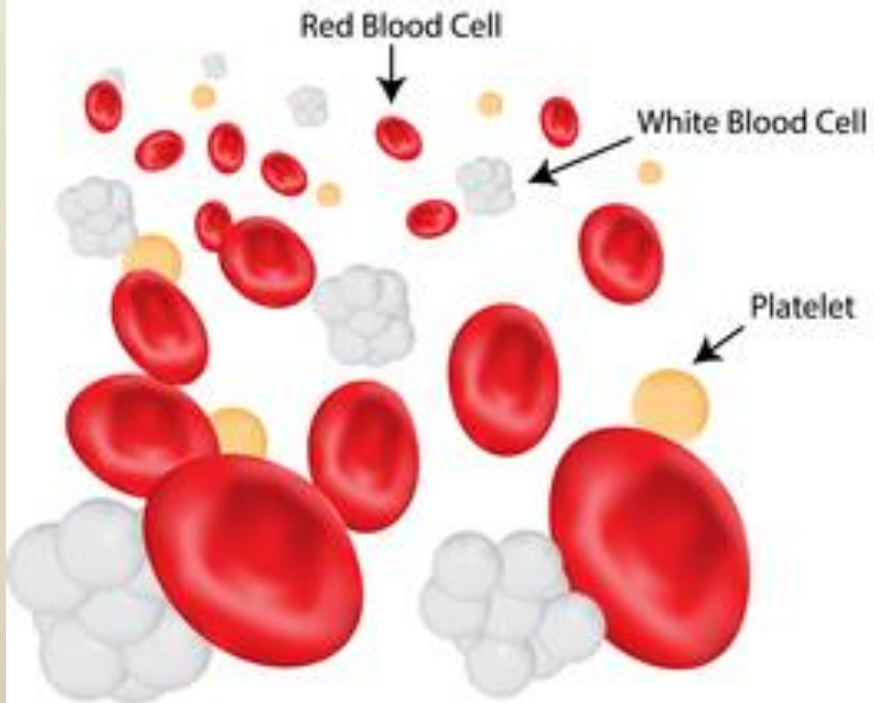
# بیماری تالاسمی

دکتر محمدعلی طبیبی  
پاییز 1402

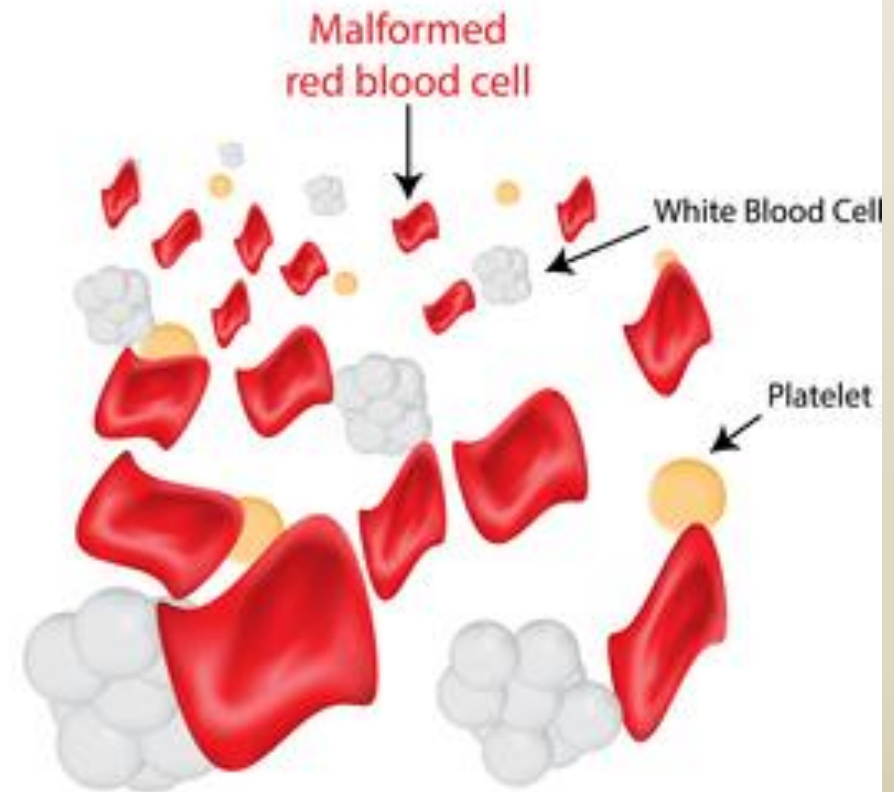


# Thalassemia

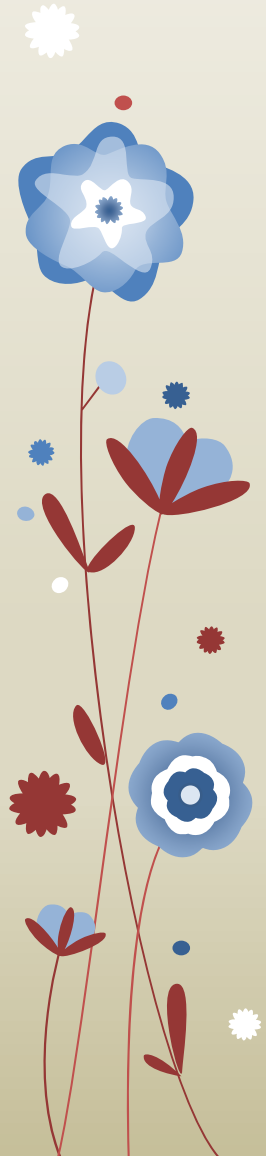
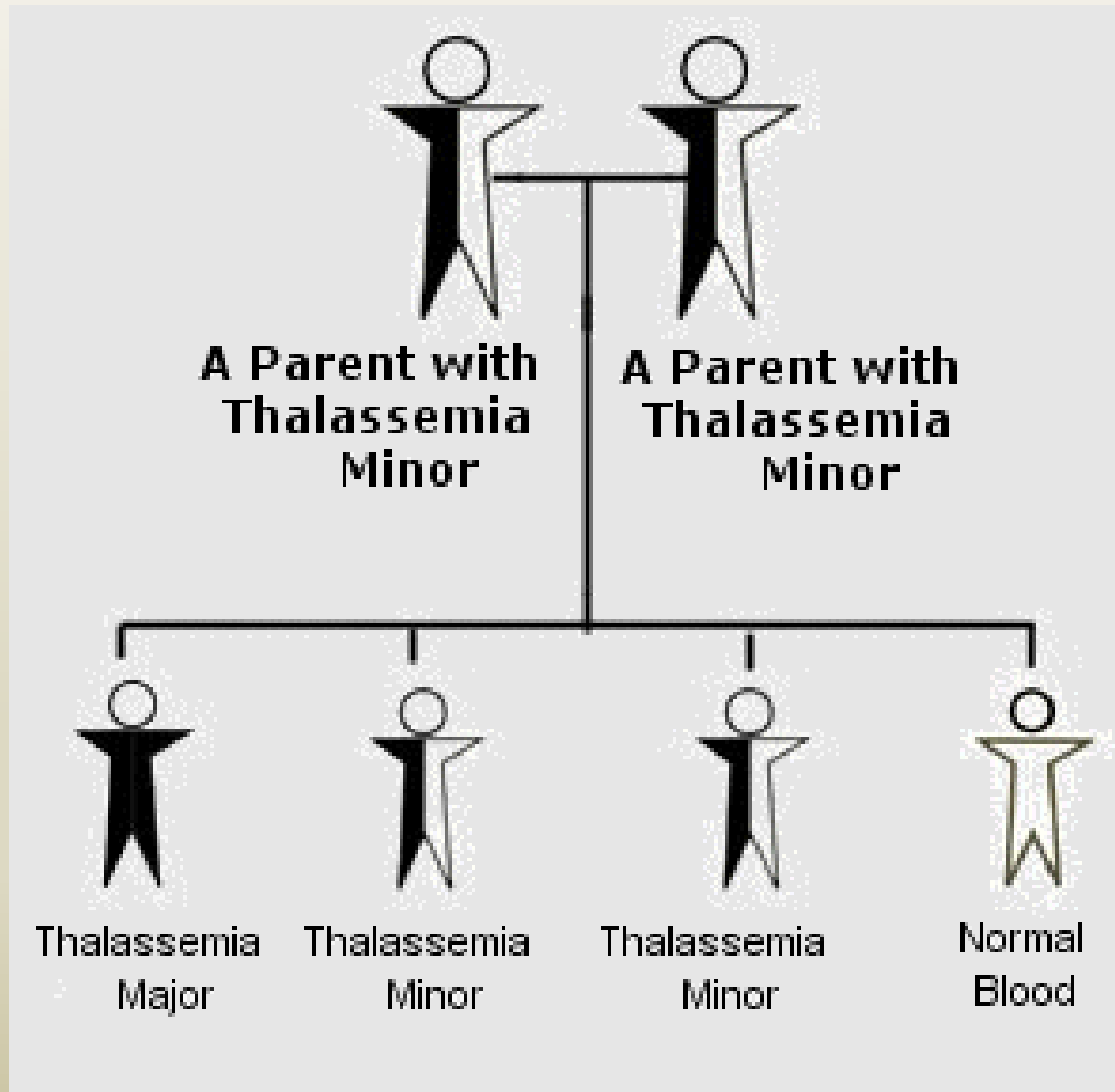
## Normal



## Thalassemia



# تعریف بیماری تالاسمی و انواع آن



Modifiers: Age,  
Antidepressant Medication,  
Transfusion Dependence

Pain Severity → Sedentary Behavior ↔ Physical Activity

**Axial Skeleton**  
Trabecular Bone  
(Spine BMD)



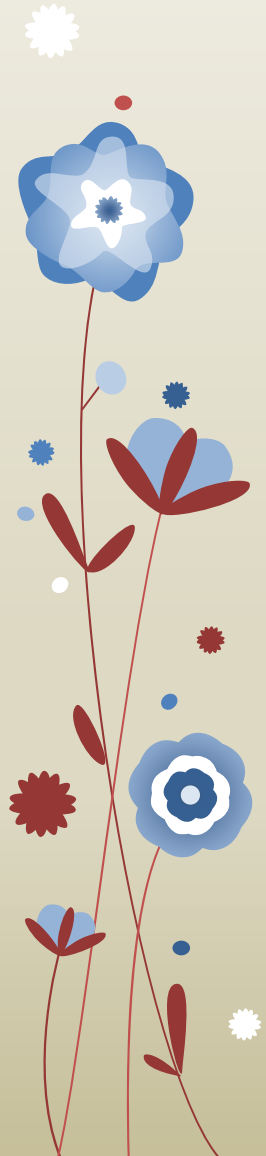
**Appendicular Skeleton**  
Cortical Bone  
(Hip BMD)

- Hypothesized relationships among physical activity, pain, and bone health in patients with thalassemia. Pain severity was positively correlated with time spent in sedentary behavior.





# ضرورت ورزش



# ارزیابی وضعیت عملکردی

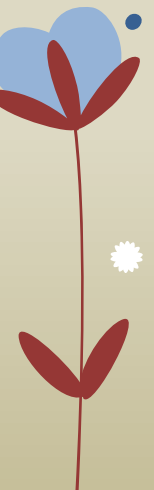
**Gait Speed**

**6 MWT**

**30s STS**

**Arm curl**

**SPPB**





## زمان استراحت

حرکت : زمان ۳۰ ثانیه

30



# تجویز تمرین

**Aerobic**

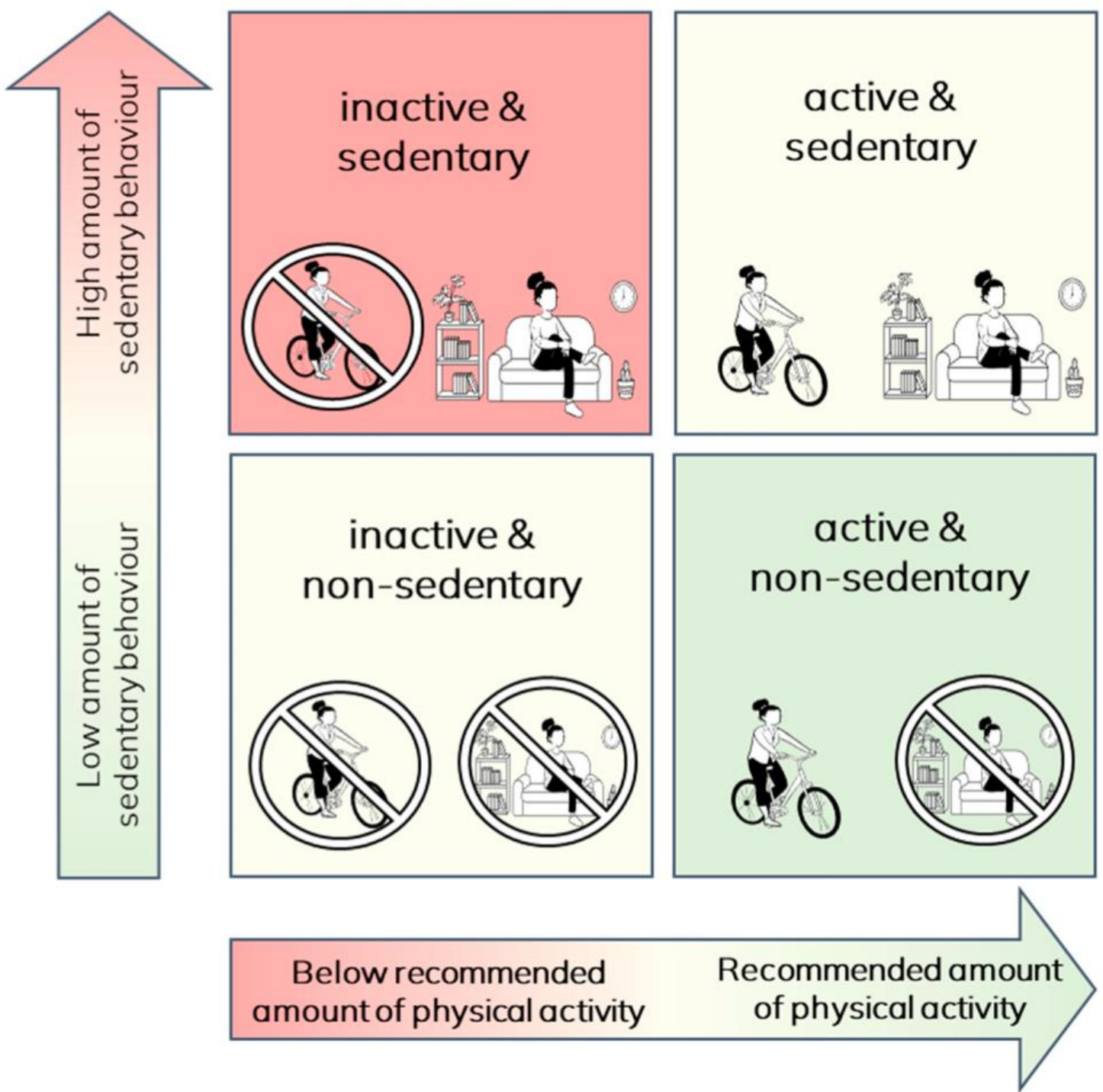
**Yoga exercise**

**Flexibility**

**Balance Exercise**

**Strength**





# ملاحظات تجویز تمرین

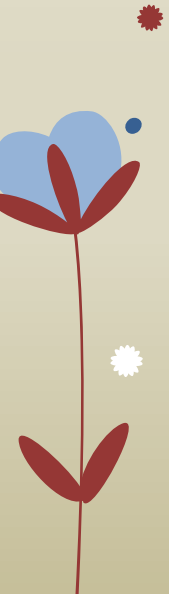
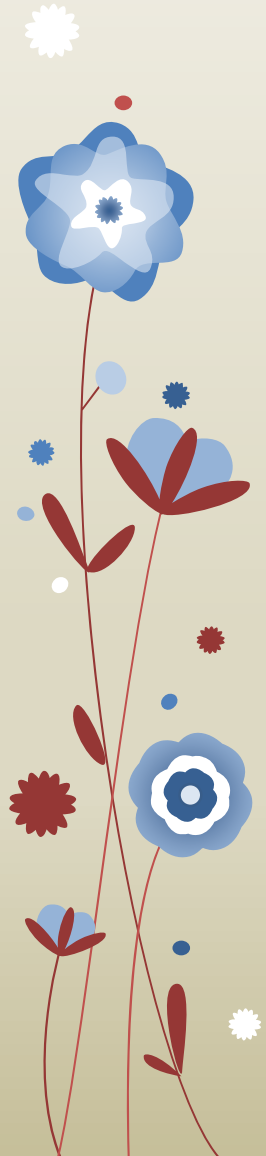
در نظر گرفتن سطح فعالیت بدنی و میزان نشستن بیمار قبل از تجویز تمرین و توجه به سطوح فعالیت بدنی توصیه شده توسط انجمن پزشکی ورزشی آمریکا

# موانع مشارکت فعال

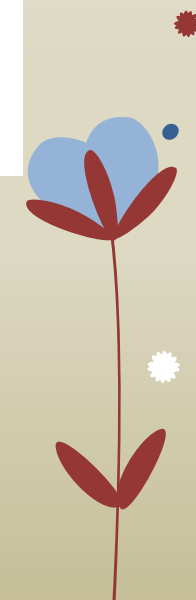
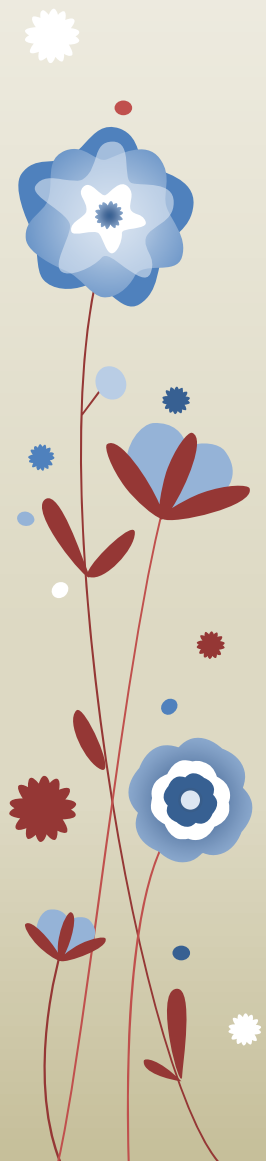
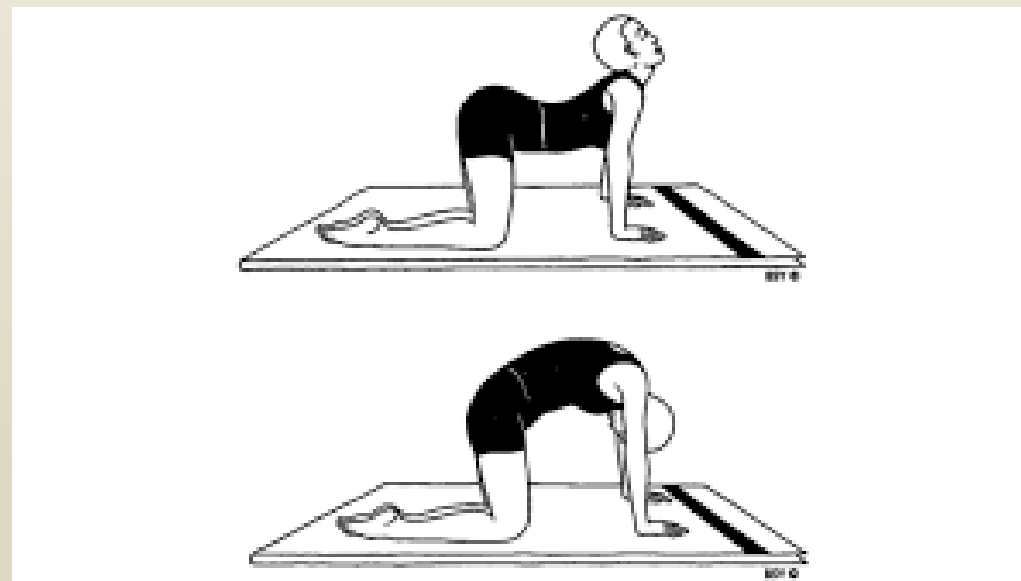
- سبک زندگی کم تحرک
- مراجعه مکرر به بیمارستان
- اثرات نامطلوب اضافه بار آهن
- احساس خستگی همیشگی خصوصا در مواقع نزدیک شدن به زمان تزریق خون



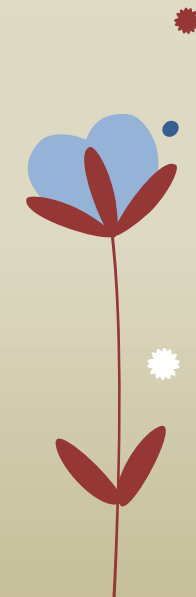
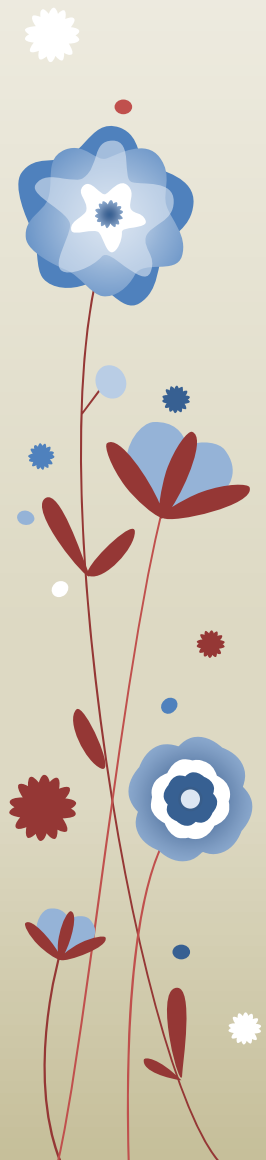
# نمونه تمرین



# نمونه تمرین

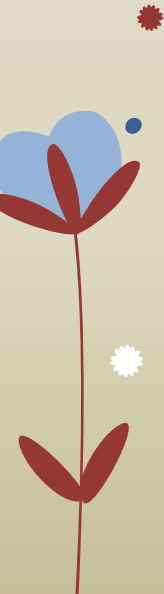
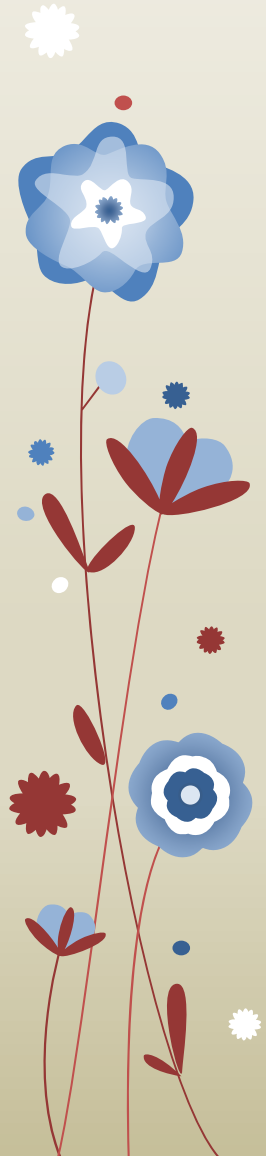


# نمونه تمرین





# نمونه تمرین





# با آرزوی موفقیت و تندرستی برای شما



**Dr.MohamadAli Tabibi**



**۰۳۱۳۶۶۵۰۷۷۱**



**m.tabibi@ut.ac.ir**



**www.pardisac.ir**



**@pardis\_ac**

