نامه به سردبیر

اهمیت گنجاندن درس تربیت بدنی تخصصی در برنامه درسی رشته فوریت‌های پزشکی

نیره باغچقی، حمیدرضا کوهستانی*، مهدی مصری

مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی/ مهر ۱۴۰۰؛ ۲۱(۲۵): ۲۸۳ تا ۲۸۴

سردبیر محترم مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی

با توجه به شرایط خاص و سختی موجود در شغل فوریت‌های پزشکی، کارکنان آن باید علاوه بر داشتن دانش و مهارت تخصصی از آمادگی جسمانی و حرکتی بالایی برخوردار باشند(۱). شغل کارکنان فوریت‌های پزشکی شامل ترکیبی از دوره‌هایی با فعالیت بدنی سبک و دوره‌های کوتاه با فعالیت بدنی نسبتاً شدید است. بنابراین استقامت قلبی- تنفسی، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری، سرعت عمل، زمان عکس‌العمل، هماهنگی، تعادل و چابکی از ویژگی‌های جسمانی مورد نیز رشته فوریت‌های پزشکی است(۲). سال‌های دانشجویی، زمان مهمی برای سازندگی و پایه‌گذاری آمادگی جسمانی دانشجویان فوریت‌های پزشکی در دوران کاری و سراسر عمر است. با این حال در برنامه درسی رشته فوریت‌های پزشکی توجه ویژه‌ای به این موضوع نشده ست و مشابه سایر رشته‌های دانشگاهی، در مقطع کاردانی فوریت‌های پزشکی تنها ۱ واحد درس تربیت‌بدنی عمومی و در مقطع کارشناسی ۲ واحد تربیت بدنی در قالب تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ ارائه می‌شود.

برای انجام هر فعالیتی که قابل تصور است، نیاز به یک سطح از آمادگی است. سطح آمادگی جسمانی لازم در مشاغل مختلف با توجه به نیاز به فعالیت ویژه و نوع فعالیتی که می‌خواهد انجام دهد متفاوت است. آمادگی دارای دو سطح کلی است: ۱- بخشی که ذاتی و ارثی است و در فرد نهفته وجود دارد ۲- بخشی که باید با تمرین به دست آید. در هر دو صورت تمرین سطح آمادگی را تغییر می‌دهد و بی تمرینی آن را به مخاطره می‌اندازد. کارکنان فوریت‌های پزشکی باید از آمادگی جسمانی بالایی برخوردار باشند تا بتوانند وظایف خود را به نحو احسن انجام دهند. آن‌ها باید همواره آماده باشند و در کم‌ترین زمان در بالین بیماران حاضر شوند و اقدامات درمانی را برای آنان شروع کنند(۳). عدم آمادگی جسمانی ضمن آن که کیفیت خدمت‌رسانی کارکنان فوریت پزشکی را تحت‌الشعاع قرار دهد می‌تواند باعث بروز مشکلات عضلاتی اسکلتی در آن‌ها نیز شود. وظایف کارکنان هنگام مراقبت‌های اورژانسی با حداکثر سرعت مانند جابه‌جایی، بلند کردن، هل دادن یا کشیدن، حمل و انتقال بیماران و تجهیزات متصل به آن‌ها، به‌ویژه در بیماران سنگین‌وزن، از عوامل مهم ایجاد

* **نویسنده مسؤول:** دکتر حمیدرضا کوهستانی (استادیار)، گروه آموزش پزشکی، دانشکده علوم پزشکی ساوه، ساوه، ایران . koohestanihr@savehums.ac.ir
دکتر نیره باغچقی (استادیار)، گروه پرستاری، دانشکده علوم پزشکی ساوه، ساوه، ایران. (baghcheghinayereh@gmail.com)؛ دکتر مهدی مصری (استادیار)، سم شناسی بالینی و مسمومیت‌ها، مرکز تحقیقات طب قرآن و حدیث، دانشگاه علوم پزشکی بقیة الله (عج)، تهران، ایران. (mesrymd@gmail.com)
تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۳/۱۲، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۳/۲۲

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]

اختلالات عضلانی اسکلتی است. این کارکنان بارها مجبورند برای خارج کردن افراد گرفتار، در محیط‌های پراسترس و بحرانی و فضای محدود و کوچک آمبولانس کار کنند(٤). از این رو ماهیت شغلی کارکنان فوریت‌ها آنان را در مقایسه با سایر اعضای حرفهٔ سلامت بیش‌تر در معرض بسیاری از عوارض جسمی قرار می‌دهد و اختلالات اسکلتی – عضلانی با دامنهٔ گسترده‌ای از آسیب در عضلات، تاندون‌ها، رباط‌ها، مفاصل، اعصاب محیطی و عروق خونی می‌تواند سبب مختل شدن عملکرد و کیفیت خدمات‌رسانی آن‌ها می‌شود(٥).

بنابراین نویسندگان (باسابقه چندین ساله در آموزش رشته فوریت‌های پزشکی) پیشنهاد می‌کنند که حداقل یک درس و در حالت ایده‌ال در هر ترم تحصیلی علاوه بر درس تربیت بدنی عمومی، درسی با عنوان آمادگی جسمانی و تربیت بدنی تخصصی و به‌عنوان یک درس تخصصی به این رشته اضافه شود و سرفصل این درس به‌صورت مکتوب در برنامه آموزشی اضافه شود. در حال حاضر با توجه به اینکه درس تربیت بدنی جزو دروس عمومی در برنامه درسی رشته فوریت‌های پزشکی در نظر گرفته شده است، سرفصل مشخصی برای این درس ارائه نشده است و مربیان تربیت بدنی اغلب همانند سایر رشته‌ها به‌صورت عمومی این دوره را برگزار می‌کنند و در نهایت باید به این نکته نیز توجه شود که آمادگی جسمانی قابل ذخیره شدن نیست و به دست آوردن و حفظ آن به تمرین مداوم نیاز دارد، بنابراین باید سازوکاری اتخاذ گردد که بعد از فارغ‌التحصیلی، این افراد در زمان اشتغال به کار نیز ورزش را بخشی از برنامه‌ی روزانه‌ی خود قرار دهند.

منابع

1. Sheridan S. Paramedic health status, fitness and physical tasks: A review of the literature. Australasian Journal of Paramedicine. 2019; 16.
2. Paakkonen H, Ring J, Kettunen J. Physical fitness of paramedic students during vocational training-a follow-up study. Irish Journal of Paramedicine. 2018; 3(1)
3. Askari R, Bahrami MA, Pahlavanpoor SR, Afzali F. Development of performance evaluation indicators for pre-hospital emergency centers. Bali Med J. 2018; 7(1):182-91.
4. Sahraei MM, Molavi Verdanjani M, Soltanian A, Khatiban M. [The Relationship Between Musculoskeletal Injuries and Stress Load in Emergency Medical Staff of Hamadan Province in 2019]. Avicenna Journal of Nursing and Midwifery Care. 2021; 29(1): 23-34. [Persian]
5. Adib-Hajbaghery M, Zohrehea J . Back pain among paramedics: a pilot study. Nurs Midwifery Stud. 2013; 2(4): 103–104.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-07]