

نصائح ذهبية لزيادة فعالية التدريب على جهاز الجري

هامبورغ - أوردت مجلة "فيت فور فون" (Fit for fun) الألمانية أن جهاز الجري يتيح للمرء ممارسة الرياضة بدون أي إزعاج بسبب الأمطار أو الرياح، مشيرة إلى أنه من الممكن زيادة فعالية التدريب على جهاز الجري باتباع بعض النصائح المفيدة. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة واللياقة البدنية أنه يمكن محاكاة مقاومة الهواء عند الجري وسط الطبيعة من خلال ضبط ميل جهاز الجري بنسبة 1 في المئة، وهو ما يعادل مقاومة الهواء، التي يمكن الشعور بها عند الجري في الهواء الطلق بسرعة 10 كلم/ ساعة.

وأشارت المجلة أيضا إلى عدم وجود رياح باردة أثناء التدريب بواسطة جهاز الجري، ولذلك فإن المرء يتعرق بدرجة أكبر من ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، ولذلك فإنه من المهم شرب الماء بصورة منتظمة؛ حيث ينبغي شرب نصف لتر على الأقل لكل ساعة تدريب على جهاز الجري.

وأضافت المجلة أن جهاز الجري يوفر درجة معينة من امتصاص الصدمات أثناء الجري، ولذلك فإن الأحذية المخصصة للجري على الطرقات ليست مثالية للتدريب على جهاز الجري، وهنا ينبغي ارتداء أحذية خفيفة ذات درجة تقوس صغيرة. وتقدم أجهزة المشي بيئة آمنة أيضا ولا تشمل حركات قدم غير متوقعة ولا تتأثر بسوء الأحوال الجوية. وتتعلق منفعة أخرى بالقدرة على برمجتها لتطبيق تمارين فردية. ولقياس مستوى الجهد المبذول، فإن أفضل طريقة هي استعمال ما يسمى "معدل الإجهاد المنظور" الذي يجعل الشخص يتوقع مستوى الجهد على مقياس يتراوح بين 1 و10 درجات (يشير الرقم 1 إلى أقل مستوى والرقم 10 إلى أعلى مستوى).

ويعكس المعدل الذي يتراوح بين 5 و7 مستوى معتدلا، بمعنى أنك تبذل الجهود لكنك تستطيع أن تتابع التكلم ولا تنبغ في الضغط على نفسك.

اللياقة البدنية في الصغر تعزز فرص النبوغ عند الكبر

لندن - كشفت دراسة علمية حديثة أن ممارسة الأنشطة الرياضية منذ مراحل مبكرة من عمر الطفل لها فوائد عديدة على الصحة والوظائف الإدراكية. وتقول الدراسة التي أشرف عليها باحثون إسبانيون إن الأطفال الذين يمارسون الرياضة بانتظام يكون لديهم دماغ أقوى ومستوى مرتفع من الذكاء.

وبينت نتائج الدراسة التي أجريت على عينة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين 8 و11 سنة أن ممارسة الرياضة تعزز المادة الرمادية في تسعة مناطق مختلفة من المخ، وهذه المادة مهمة للإدراك. وشدد الباحثون المشرفون على الدراسة على أن اللياقة البدنية للأطفال، وخاصة الألعاب الهوائية والحركية، تساهم في تعزيز نمو الخلايا العصبية التي تعرف بالمناطق القشرية وتحسن صحة الدماغ.

وتناولت عدة دراسات سابقة أهمية التمارين الرياضية ودورها في تكوين الخلايا العصبية أو تكوين خلايا دماغية جديدة في الحصين في الدماغ.

وفي السنوات الأخيرة، حظيت الدراسات التي تتناول آثار التمارين على أدمغة الأطفال وسلوكياتهم الاجتماعية بالكثير من الاهتمام من قبل خبراء علم النفس والأطباء.

كما شددت منظمة الصحة العالمية على ضرورة أن يقضي الأطفال تحت سن الخامسة وقتا أقل أمام الشاشات الإلكترونية أو وهم مقيدون بأحزمة الأمان في المقاعد وعربات الأطفال، وأهمية أن تتحسن جودة نومهم وأن يقضوا وقتا أطول في اللعب النشط، من أجل أن يكبروا بشكل صحي.

وتتصح المنظمة الأطفال والشباب بممارسة الرياضة لمدة ساعة على الأقل يوميا، بالإضافة إلى تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للألعاب التي تتم ممارستها في الهواء الطلق.

الأطفال الذين يمارسون التمارين الرياضية بانتظام تكون لديهم أجساد صحية ودماغ أقوى ومستوى مرتفع من الذكاء

وجاءت الولايات المتحدة في المركز الرابع عالميا، في مؤشر لياقة الأطفال البدنية، بينما حلت المكسيك المركز الأخير، في قائمة الدول الـ50 التي شملتها الدراسة.

وحققت دول من أفريقيا وأخرى في شمال أوروبا واليابان، أعلى المعدلات في لياقة القلب والجهاز التنفسي بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الـ9 والـ17 عاما.

وقال جاستين لانج الباحث المشرف على الدراسة من جامعة أوتاوا إن الفقر مرتبط بنتائج صحية سيئة كثيرة، تشمل اللياقة البدنية.

وتوصل الباحثون إلى أنه بقدر تحسن الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والصحية، يزداد الأطفال لياقة بدنية، والعكس صحيح.



العقل السليم في الجسم السليم

الخمول أخطر مسببات الإصابة بالانزلاق الغضروفي

العلاج بالأدوية مع النشاط البدني قادران على التخفيف من حدة آلام أنسجة الغضروف



النشاط البدني قادر على التخفيف من حدة آلام الظهر

عليهم اتخاذ وضعيات غير مناسبة للجسم أثناء العمل، مثل أخطاء الأسنان. ولا تقتصر الآلام الانزلاق الغضروفي على آلام الظهر أو الرقبة، بل يتعين على المرء استشارة جراح العظام أو طبيب الأعصاب إذا كانت الآلام شديدة ومصحوبة بشعور غير عادي في الذراعين والساقين أو إذا ظهرت أعراض شلل، وذلك لتجنب حدوث أضرار دائمة.

وأشار الخبير كلادني إلى أنه من السهل حاليا معرفة ما إذا كان هناك انزلاق غضروفي أم لا، وذلك من خلال الاعتماد على التصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي الحاسوبي، وترتبط طريقة علاج الانزلاق الغضروفي بطبيعة أعراض كل حالة مرضية.

ممارسة التمارين

ويوصي مختصون بممارسة التمارين التي تساعد في تخفيف الآلام والضغط على الغضروف المنزلق. كما يمكن لتقوية عضلات الظهر وباطن الركبة أن تخفف من الضغط على العمود الفقري لمنع الآلام وتكرار الإصابة.

ويجب أن تراعى التمارين المناسبة لمن لديهم انزلاق غضروفي خاصة في أسفل الظهر شروط معينة أهمها أن تكون الحركات خفيفة وبطيئة لكي لا تحصل صدمة للظهر بسبب حركة قوية أو مفاجئة، ودون الضغط على الظهر وإجهاد النفس بحيث يكون التمدد حسب القدرة وبناء الجسم ودرجة الإصابة في فقرات الظهر لكي تكون مفيدة. ويجب خلال جميع التمارين الحرص على إبقاء الانحناء الطبيعية للظهر للتهابات والدور الرئيسي لهذه التمارين يتمثل في أن تعيد برمجة المخ على إبقاء العمود الفقري في الوضعية السليمة طوال الوقت.

ويؤكد المختصون في آلام الظهر والمفاصل أن الجسم قادر على علاج الانزلاق الغضروفي بمرور الوقت، ولكن يفرض ذلك التخلص من العادات والسلوكيات الخاطئة.

وأثبتت العديد من الدراسات أن العلاج مع النشاط البدني قادران على التخفيف من حدة آلام الظهر والآلام الانزلاق الغضروفي ويمكن أن يتحسن المصاب من دون إجراء تدخل جراحي. وينصح المختصون من لديهم متاعب الانزلاق الغضروفي بعدم الجلوس لفترة طويلة على الكرسي، حتى لو كانت طريقة الجلوس سليمة، بل يجب تغيير طريقة الجلوس باستمرار، ومحاولة النهوض بعد أقل من ساعة للمشي والحركة. ومن المهم الإبقاء على الوضع السليم للعمود الفقري ليس فقط عند الجلوس بل أيضا عند المشي والوقوف.

أصبح من الضروري الوقاية من الأسباب التي تؤدي إلى تلف الأنسجة الغضروفية وتسبب الكثير من الآلام، عن طريق ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي لتقوية عضلات أسفل الظهر، والابتعاد عن الوقوف والجلوس لفترات طويلة، وتخفيف الوزن الزائد.

برلين - قد يحدث الانزلاق الغضروفي لأي شخص ولا تتم ملاحظته في البداية وإنما يتم اكتشافه بالصدفة، بينما تظهر الأعراض المرضية لدى بعض المسابرين من خلال الآلام الحادة، والتي تنتشر في أعضاء الجسم مع بعض أعراض الشلل.

وأوضح الخبير بيرند كلادني أن الإقراص أو الغضاريف تعمل على امتصاص الصدمات وتؤدي مسؤولية حركة العمود الفقري، مشيرا إلى أن كل غضروف بين الفقرات يشتمل على نواة هلامية لينة من الداخل، وتوجد هذه النواة بين الفقرات كنوع من وسائل امتصاص الصدمات بين الفقرات وتحيط بها حلقة من الألياف الصلبة.

وأضاف جراح العظام الألماني أن الانزلاق الغضروفي يحدث عندما تنزلق النواة الهلامية وينكسر الغلاف المكون من الألياف، وتضغط على الأنسجة وجذور الأعصاب المجاورة.

عوامل الخطورة

من جانبه قال أخصائي العلاج الطبيعي الألماني كارل كريستوفر بونتر إن هناك العديد من عوامل الخطورة، التي قد تؤدي إلى حدوث الانزلاق الغضروفي، موضحا إياها بقوله "السمنة المفرطة المرتبطة بقلبة النشاط والحركة، بالإضافة إلى الوضعيات الخاطئة للجسم أثناء الجلوس أو الوقوف، ورفع الأشياء الثقيلة كثيرا".

كما يمكن لعضلات البطن والظهر، التي لم يتم تدريبها وتقويتها بصورة كافية، أن تتسبب في حدوث الانزلاق الغضروفي. وغالبا ما تحدث الإصابة بالانزلاق

الغضروفي لدى أصحاب الأعمال البدنية الشاقة، مثل عمال النقل والشحن، وتظهر هذه الإصابات أيضا لدى النساء والرجال، الذين يتعين

عليهم اتخاذ وضعيات غير مناسبة للجسم أثناء العمل، مثل أخطاء الأسنان. ولا تقتصر الآلام الانزلاق الغضروفي على آلام الظهر أو الرقبة، بل يتعين على المرء استشارة جراح العظام أو طبيب الأعصاب إذا كانت الآلام شديدة ومصحوبة بشعور غير عادي في الذراعين والساقين أو إذا ظهرت أعراض شلل، وذلك لتجنب حدوث أضرار دائمة.

وأشار الخبير كلادني إلى أنه من السهل حاليا معرفة ما إذا كان هناك انزلاق غضروفي أم لا، وذلك من خلال الاعتماد على التصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي الحاسوبي، وترتبط طريقة علاج الانزلاق الغضروفي بطبيعة أعراض كل حالة مرضية.

وأضاف جراح العظام الألماني أنه لا يجب علاج الانزلاق الغضروفي، الذي لا يسبب أي متاعب، ولكن في جميع الحالات المرضية الأخرى يتم العلاج بالأدوية المضادة للالتهابات والمسكنات.

وإذا لزم الأمر يمكن إعطاء بعض الحقن مع العلاج الطبيعي الدقيق، كما تعمل اللصقات الحرارية على التخفيف من الآلام، وأكد الجراح الألماني أن هذا العلاج المحافظ يحقق النجاح المنشود في كثير من الحالات.

وإذا لم يفلح هذا العلاج في التخلص من آلام الانزلاق الغضروفي أو إذا ساءت الحالة في ما بين 6 و12 أسبوعا، فعندئذ يلزم إجراء تدخل جراحي، علاوة على أن التدخل الجراحي قد يكون ضروريا من البداية مع الحالات المصحوبة بآلام شديدة وحادة وأعراض شلل، وأكد الخبير بيرند كلادني على أن هذه الحالات تعتبر حالات طوارئ ويجب نقل صاحبها إلى المستشفى على الفور. ويرتبط