



المسكنات لا تحل مشكل آلام التمارين الرياضية

الناجمة بعد ممارستها، وقد اشتملت هذه الدراسة على 17 تجربة شملت 366 شخصاً، وقد تمت المقارنة بينهم وبين من اعتمد في تخفيف الألم على أمور أخرى، وكانت النتيجة مؤكدة لسور الحمام البارد في تخفيف تلك الآلام، وبشكل ملحوظ.

ولكن إذا استمر الألم بعد فعل ذلك، وفعل أي من الأمور الأخرى التي من شأنها التخفيف من حدة الألم مثل تناول المسكنات، أو الاعتماد على كريمات العضلات المغيدة في ذلك، أو أخذ قسط من الراحة حتى تهدأ العضلات، ففجئ استشارة الطبيب وطلب مساعده لتدارك حقيقة المشكلة.

من يقبل على ممارسة الرياضة لأول مرة فيشعر بالآلام قاسية بعد الانتهاء من التمرين، وحتى في الحالات التي اعتاد الشخص فيها على ممارسة الرياضة قد يشعر فيها ببعض الآلام التي ترتبط بالعضلات.

ويحدث هذا الألم علمياً بسبب قيام كرات الدم البيضاء بإنتاج مواد كيميائية تسبب ألماً للعضلات بعد ممارسة الرياضة، وبذلك تكون هي المسؤول الأول عن حدوث الألم. وحسب دراسة جديدة أجريت في جامعة الستر في أيرلندا الشمالية يعتبر أخذ حمام بارد بعد ممارسة الرياضة أمراً فعالاً في تخفيف حدة الآلام العضلات

خطراً كبيراً على الصحة، وهو ما حذر منه الدكتور هيربرت بروك طبيب القلب الألماني حين دعا إلى الامتناع عن ممارسة الأنشطة الرياضية خلال فترة تعاطي المضادات الحيوية.

وعلى بروك ذلك بأن الجسم يحتاج للمزيد من الطاقة للتغلب على العمليات الالتهابية المستمرة، وهو ما يتعارض مع ممارسة الرياضة، التي تستلزم المزيد من الطاقة هي الأخرى. وقال بروك إنه حتى بعد انتهاء تناول المضادات الحيوية لا بد للجسم من الحصول على الراحة.

ويعتبر خبراء اللياقة البدنية الآلام العضلات بعد ممارسة الرياضة أمراً طبيعياً خاصة في بدايتها، حيث هناك

آثار جانبية لتناول المسكنات أثناء التمارين الرياضية

مضادات الالتهاب تتدخل في عمليات التمثيل الغذائي وتشكل مخاطر صحية كبيرة

لتوظيف العضلات الحركية من أجل تمرين معين، ما يقلل من الجهد والشعور بأن التدريب أكثر سهولة. ووفقاً لصحيفة "ميترو" البريطانية، يستخدم واحد من أصل 3 رياضيين مسكنات معروفة للإسراع من تعافيتهم وتعزيز قوة تحملهم وتخفيف الألم، على الرغم من المخاوف بأن استخدامها على المدى الطويل قد يتسبب في مشكلات صحية.

وأضافت الصحيفة أن تناول هذه الأدوية يمكن الرياضيين أيضاً من الخضوع لتدريبات أكثر شدة، بسبب انخفاض حدود الألم. ونقلت عن بحث علمي آخر أن هذه المسكنات والأدوية تغير في تركيبة المخ التي عادة ما تخبر الناس بأنهم يمارسون الرياضة بقوة شديدة.

وأكد خبراء اللياقة أن التقرب بشكل مفرط والاعتماد على مسكنات الألم بدرجة أعلى من الطبيعي، ينتجان تأثيرات أكثر خطورة على شفاء العظام والكسور المحتملة وبعضها لا يشفى على الإطلاق. وإذا حدث ذلك فقد ينهي مهنة شخص ما في الجري تماماً، وقد يؤثر على جودة حياته بشكل كبير. ويمكن أن ينتقل الشخص من رياضي رفيع المستوى إلى فرد عاجز تماماً بسبب الإصابة في فترة زمنية قصيرة نسبياً إذا كان يعتمد على المسكنات بشكل عالي.

ويعد تأثير تناول المسكنات على المدى الطويل ويمكن أن يحدث على مدار سنوات وعقود، ولكن هناك خطر متزايد من مشاكل صحية في القلب، وفشل كلوي، وتفاقم أمراض الجهاز التنفسي. ومن الممكن أن يكون اللاعبين الرياضيين أكثر عرضة للإلحاح من غيرهم لأنهم يتناولون تلك الأدوية بصفة مستمرة. وتتسبب ممارسة الأنشطة الرياضية خلال فترة تعاطي المضادات الحيوية

عند خبراء الطب الرياضي مساوئ تناول المسكنات لتحمل الآلام التمارين الرياضية ذلك أنها تزيد من خطر الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والنوبات القلبية، ويمكن أن تتأثر الكلى أيضاً من جراء ذلك، كما يزداد خطر حدوث ما يسمى بكسور التعب في العظام، واقتراح خبراء الطب الرياضي حلولاً لتجنب الآلام عوض تناول المسكنات أو مضادات الالتهاب.

برلين - حذر خبراء الطب الرياضي من تناول المسكنات كحيلة يتبعها البعض لتحمل الآلام التمارين الرياضية، لما لذلك من آثار جانبية كبيرة خاصة مع الإجهاد الشديد.

ويعتقد العديد من الأشخاص أن مسكنات الألم هي الحل السحري للتخلص من أي ألم يعاني منه المرء، فيعمدون إلى تناولها خاصة أثناء التمارين الرياضية. ويوجد العديد من أنواع المسكنات التي تحتوي على مواد فعالة مختلفة، إلا أن

أثر هذه المسكنات الذي يختلف باختلاف المواد المستخدمة بها، يلحق أضراراً سواء على المدى القصير أو البعيد بالكلى ويزيد من خطر حدوث ما يسمى بـ"كسور التعب" في العظام.

ويشيع استخدام ما يعرف بمضادات الالتهاب المحتوية على المادة الفعالة NSAR، مثل الإيبوبروفين، وهو ما يشكل مخاطر صحية كبيرة مرتبطة بالنشاط البدني المكثف، لأن المواد الفعالة تتدخل في عمليات التمثيل الغذائي.

ويزيد ذلك من خطر الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والنوبات القلبية، ويمكن أن تتأثر الكلى أيضاً من جراء ذلك، كما يزداد خطر حدوث ما يسمى بكسور التعب في العظام.

وأكد الخبراء الألمان على أن مسكنات الألم لا تعالج أسباب الأعراض، والتي غالباً ما تكون نتيجة عدم التوازن بين حمل التمرين وتحمل الرياضي نفسه، لذلك يتعين الفحص الطبي لتقرير طريقة المعالجة الصحيحة للآلام أثناء التمرين.

وأضاف الباحثون أن جرعات صغيرة من هذه المسكنات تقوي الرياضيين حتى لو كانوا يتناولونها عادة للسيطرة على الإصابات.

يقول داريااس هولغادو قائد فريق البحث إن "الباراسيتامول" يمكن أن يقلل من الضغط الحراري الذي يمر به الرياضيون أثناء التمرين، ومن ثم يمكن أن يزيد قدرتهم على التدريب في ظروف حارة، حيث تلعب درجة حرارة الجسم دوراً مهماً، موضحاً أن الباراسيتامول يمكن أن يقلل أيضاً من طاقة المخ المطلوبة

للشغل اليومي. وتجدر الإشارة إلى أن هشاشة العظام مرض يصيب الهيكل العظمي، حيث تفقد العظام قوتها وتفقد كتلتها وتتناقص بشكل أسرع من الأشخاص الأصحاء، وتكمن المشكلة في عدم اكتشاف المرض لفترة طويلة، كما تتعرض النساء بعد انقطاع الطمث لخطر هشاشة العظام بشكل خاص بسبب انخفاض مستوى هرمون الاستروجين.

وتساهم ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بالعظام بشكل منظم في تعزيز صحة أعضاء الجسم وتحسينه من الإصابة بأي مرض عضوي مثل أمراض القلب الخطيرة وتصلب الشرايين. وتقوم التمارين الرياضية بتحسين أداء الأوعية الدموية وتدفق الدم إلى جميع أعضاء الجسم. كما أن ممارسة الرياضة تقوي العظام وتقلل من فقدان المعادن وتقي الجسم من إصابته بهشاشة العظام وتؤثر إيجابياً على كثافة العظام هذا إضافة إلى أن ممارسة التدريبات الرياضية الخاصة

بالتدريب تقوي العظام وتحسن التوازن من أبرز التمارين الرياضية المساعدة على حماية الجسم من هشاشة العظام. وكذلك تمارين الرجلين التي تساعد على تقوية عضلات الفخذ، وتمارين عضلات أسفل الظهر، وتمارين عضلات أسفل الرجلين وهي كلها تناسب جميع المراحل العمرية.

من جهته أكد الخبراء الألمان أن ممارسة الرياضة بانتظام من أبرز الوسائل العلاجية لهشاشة العظام، مشيرين إلى أن أنسب التمارين التي يمكن ممارستها هي التمارين الرياضية المائية، مؤكداً أن الحركة في الماء تساعد الجسم على تدريبه وتقلل من تعرضه للإجهاد والتعب. كما أشاروا إلى أنه عندما يطفو الجسم في الماء فإنه بذلك يساعد على تخفيف الحمل الذي تتأثر به الأربطة والمفاصل والأوتار خلال التمرين وفي نفس الوقت يعمل على تقوية العظام وتمديد العضلات.

وتؤدي الإصابة بمرض هشاشة العظام إلى إضعاف العظام إلى درجة



تمارين هشاشة العظام تعزز صحة الجسم

تصورات خاطئة حول حرق الدهون

ومن أجل إنقاص الدهون، يجب حرق سعرات حرارية أكثر مما يدخل الجسم كل يوم، ويتم تحقيق ذلك عن طريق ممارسة تمارين إضافية أو تغيير في النظام الغذائي.

وتتم عملية الحرق دائماً بنفس الكمية من السعرات الحرارية، ومع ذلك، قد ثبت أن ممارسة الرياضة في الصباح يمكن أن تساعد في تسريع فقدان الوزن، لأن ممارسة الرياضة في الصباح تهيج الجسم لحرق الدهون طوال اليوم.

كما تعتبر ممارسة التمارين الرياضية مثل تمارين رفع الأثقال من أهم التمارين المساعدة على حرق الدهون، حيث إن تمارين القوة تعمل على شد العضلات، وزيادة حجمها وقوتها، كما أن لها دوراً كبيراً في حرق الدهون، وخصوصاً تلك التي تحيط بأعضاء الجسم. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن ممارسة تمارين المقاومة لمدة 10 أسابيع، يمكن أن يقلل من الدهون في الجسم بمقدار 1.8 كيلوغرام، ويسهم في المحافظة على صحة العضلات وزيادة عدد السعرات التي يحرقها الجسم في وقت الراحة بمقدار 7 في المئة.



رفع الأثقال لا يحول الدهون إلى عضلات

ممارسة الرياضة بانتظام تقي من هشاشة العظام

تصبح فيها هشئة، ومجرد القيام بأعمال بسيطة جداً تحتاج إلى أقل قدر من الضغط، كالانحناء إلى الأمام أو رفع مكثفة كهربائية، قد يسبب كسوراً في العظام. ويعود سبب ضعف العظام هذا، في معظم الحالات، إلى النقص في مستوى الكالسيوم والفسفور، أو النقص في عناصر غذائية أخرى كفيتامين "د".

المزيج من تمارين قوة التحمل وتقوية العضلات والتوازن هو الخيار الأفضل للوقاية من هشاشة العظام، وأيضاً بممارسة النشاط البدني اليومي

ويؤكد خبراء الطب الرياضي أن العظام تمثل دعامه الجسم الرئيسية في مواجهة الجاذبية الأرضية كما تساعده على الوقوف والحركة، وكلما كان الشخص أصغر سناً وأكثر نشاطاً، كلما كان تجديد الخلايا نشطاً وزادت كمية النسيج العظمي المنتج حديثاً عن ما قد يخسره الجسم، ما يزيد من كثافة العظم. وعموماً تبلغ كتلة الإنسان العظمية

ذروتها في سن الثلاثين تقريباً، ليبدأ الجسم بعدها بفقدان كثافة العظم بصفة تدريجية مع تقدم العمر نتيجة ما يرافق ذلك من قلة الحركة والنشاط. وتعد النساء فوق سن الأربعين الأكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام وذلك نتيجة للتغيرات الهرمونية التي تحدث في سن اليأس والتي تؤثر على عمليات الأيض للعظام.

ويسود اتباع نظام غذائي صحي غني بالكالسيوم والمعادن الأخرى المهمة، إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية بانتظام طوال فترة حياة الشخص بدءاً من الطفولة، إلى الوقاية من هشاشة العظام.

تقوي المفاصل وتبني العضلات وتمنحها المرونة والارتزان وتعمل على إبقاء العظام قوية وشديدة.

وتعتبر تمارين حمل الوزن التي تحرك الجسم ضد الجاذبية ومن أبرزها رياضة المشي والركض والرقص ورياضة التسلق وقفز الجبل من التمارين الرياضية التي يجب ممارستها لكل من يعاني من هشاشة العظام.

ويشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن تمارين الأيروبيكس الهوائية الشديدة ورياضة التنس وصعود الدرج، وتمارين رفع الأثقال والتوازن مثل اليوغا التي تحافظ على مرونة الجسم وتوازنه مفيدة أيضاً لهشاشة العظام. وهناك كذلك تمارين رياضية بواسطة الآلات منها تمارين آلة المشي وتمارين آلة الهرولة (المشي السريع) وتمارين آلة الدرج.

كما يعتبر خبراء اللياقة البدنية تمارين الحركات، ومنها تمارين الأوراك التي تقوي عضلات المفاصل في منطقة الخصر وتحسن التوازن من أبرز التمارين الرياضية المساعدة على حماية الجسم من هشاشة العظام. وكذلك تمارين الرجلين التي تساعد على تقوية عضلات الفخذ، وتمارين عضلات أسفل الظهر، وتمارين عضلات أسفل الرجلين وهي كلها تناسب جميع المراحل العمرية.

من جهته أكد الخبراء الألمان أن ممارسة الرياضة بانتظام من أبرز الوسائل العلاجية لهشاشة العظام، مشيرين إلى أن أنسب التمارين التي يمكن ممارستها هي التمارين الرياضية المائية، مؤكداً أن الحركة في الماء تساعد الجسم على تدريبه وتقلل من تعرضه للإجهاد والتعب. كما أشاروا إلى أنه عندما يطفو الجسم في الماء فإنه بذلك يساعد على تخفيف الحمل الذي تتأثر به الأربطة والمفاصل والأوتار خلال التمرين وفي نفس الوقت يعمل على تقوية العظام وتمديد العضلات.

وتؤدي الإصابة بمرض هشاشة العظام إلى إضعاف العظام إلى درجة