

تدريب اللفافة العضلية يضمن السلامة ويسهل الحركة

جفاف اللفافة العضلية يقلص أداءها ويؤثر على مرونة الجسم ما يسبب الإصابات



عندما يفكر الشخص في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية، قد يفكر في تقوية العضلات وتحريك مفاصل الظهر والذراعين والساقين، وهي وسيلة فعالة لتحسين مرونة الجسم ونطاق حركته بطريقة تعزز الأداء في مجموعة واسعة من الأنشطة البدنية. لكن يجهل الكثير من ممارسي الرياضة أهمية تقوية اللفافة العضلية التي تعني الأنسجة التي تربط العضلات والأعضاء الأخرى داخل الجسم وكذلك يتجاهلها بعض المدربين.

لندن - تعد اللفافة العضلية نظاما يشكل الرابط بين مكونات هيكل الجسم، حيث يربط مختلف أجزائه من أنسجة وعظام وعضلات، لا يعرفه الكثيرون وهو غير مفهوم على نطاق واسع، وغالبا ما لا يدرك الرياضيون قيمته الحقيقية إذ كان غائبا عن الأبحاث المرتبطة بالتمارين البدنية خاصة وبالصحة عموما. لكن في العام 2007، عُقد أول مؤتمر بحثي في العالم لمناقشة دور نظام اللفافة العضلية المهم داخل الجسم من أجل تعزيز وعي المدربين والرياضيين به.

وتطرق المؤتمر إلى كيفية تدريب اللفافة لتقوية النسيج الضام. وحشد هذا التدريب اهتمام المختصين في مجال الصحة لفوائده وأهميته. وأصبح بذلك معروفا أكثر في الأوساط الرياضية. وازداد، تبعا لذلك، إدراك كبار الرياضيين والمختصين في هذا المجال لأهمية تدريب اللفافة العضلية، مما دفعهم إلى إدراجه كجزء من نظام التمارين اليومي.

تقوية دعائم الجسم

عاملا يمنع إعادة امتصاص الماء مما يؤدي إلى الجفاف. ويغطي تطبيق يحمل اسم "باكرول" مجموعة واسعة من التمارين التي تمكن من تدريب اللفافة العضلية بطريقة منفصلة أو مدمجة في التمارين اليومية. ويوصي الخبراء بتدريب اللفافة العضلية من مرتين إلى 3 مرات أسبوعيا في فترات تمتد من 15 إلى 20 دقيقة على الأقل حتى تشمل التمارين كل جزء من أجزاء الجسم بما في ذلك أوتار الركبة، عضلات الفخذ، الذراعين، والظهر.

وعموما تتمثل اللفافة العضلية في نسيج يصل بين جميع عضلات الجسم وأعضائه بطريقة توفر الدعم وتمكن من الحركة. ومن دون ترطيب مناسب وحركة منتظمة، يمكن أن تصبح اللفافة جافة مما يقلص من أدائها.

ويقوي التدريب المنظم لللفافة العضلية ويرطبها، كما يحافظ على صحتها ويقيها في أفضل حالاتها. وتعد صحتها أساسية في منع الآلام والإصابات، وتحسين الأداء والقدرة على الحركة.

وتساعد العديد من التمارين في تدريب اللفافة العضلية، ومن بينها:

- سد العضلات: عند تمديد الجسم بالكامل، ستتحسن مرونة اللفافة.
- العمل على تحسين المرونة عند الارتداد: تعمل بعض الحركات مثل القفز على تقوية اللفافة.
- التمارين الحسية الحركية: تساعد على تنمية إحساسك بجسمك وتعلم كيفية تحريكه. ويحسن ذلك من القوة والتوازن بطريقة تمكنك من أن تصبح أكثر تحكما في جسمك.

■ إرخاء اللفافة العضلية: يساهم استخدام منتجات التدليك المصممة لإرخاء اللفافة في ترطيبها. ويتطلب التدليك الضغط باستخدام وزن الجسم مما يزيد تدفق الدم ويحفز الأنسجة.

كما تعد الراحة مهمة في ضمان الحصول على أقصى قدر من الفوائد بعد تمارين اللياقة البدنية. فعند التمتع بالراحة، تسمح اللفافة بامتصاص الماء لتعويض ما خسرت. ويبقى الاستمرار في ممارسة الرياضة دون راحة كافية

اجسادنا جزءا أساسيا من تدريب اللفافة العضلية. كما يعتبر التدريب ضروريا لتحسين أداء الرياضيين وتسهيل حياتهم اليومية، حيث لا يقتصر الأداء على مجرد انعكاس لقوة العضلات بل يمتد إلى قوة اللفافة العضلية ومرونتها.

ويظل التدريب مفيدا للجميع بغض النظر عن السن. لكن، مع التقدم في العمر، يتزايد جفاف اللفافة العضلية، ما يعطل الحركة ويزيد من احتمال الإصابة.

● فوائد تدريب اللفافة العضلية: يحسن فعالية برامج تمارين ما بعد الإصابة والتمارين العادية.

- يعزز مرونة النظام العضلي وقدرته على الأداء.
- يمنع الإصابات الرياضية.
- يخفف آلام الظهر والكتفين والرقبة.
- يقلل من احتمال التمزق العضلي.
- يحسن التوازن والتنسيق.
- يعزز الدورة الدموية وتدفق الدم.
- يحسن الحياة اليومية.

بنيته وتماسكه وحركيته، لذلك ينصح المختصون في اللياقة بالحرص على تدريبها وتضمين هذا التدريب كجزء من التمارين الرياضية.

ولا يكفي شرب كمية كافية من الماء لضمان بقاء اللفافة رطبة في جميع أنحاء الجسم، إذ لا يصل الماء إلى جميع أجزائها دائما، مما يفرض علينا جميعا تحريك أجسامنا لتحقيق هذه العملية على أكمل وجه. ويتضمن تدريب اللفافة العضلية الحركات والتمارين التي تهدف إلى تعزيز مرونة الأنسجة الضامة وتحسينها. حيث تضمن الحركة الصحيحة بقاء كامل الجسم رطبا، ما يمنع مشاكل الجفاف.

وأحيانا يواجه الجهاز مشاكل نتيجة لحركة غير مناسبة تركز على منطقة واحدة في الجسم بطريقة أقل أو أكثر من اللازم. وتعد وضعيات الجسم الخاطئة مثلا للحركة غير الطبيعية التي قد تؤثر على سلامة اللفافة، إذ يتواصل التوتر في المناطق التي تضطر اللفافة فيها لدعم العضلات الحاملة للوزن الزائد لفترات طويلة. ومع مرور الوقت، يؤدي هذا إلى تلفها مما يسبب الآلام.

● تدريب اللفافة العضلية: يتبين من خلال اتصال اللفافة العضلية بكامل أجزاء الجسم دورها الحيوي في

خبراء يوصون بتدريب

اللفافة العضلية من مرتين إلى 3 مرات أسبوعيا لمدة 15 إلى 20 دقيقة على الأقل حتى تشمل التمارين كل جزء من أجزاء الجسم

ويقدم المختصون اليوم العديد من النصائح لتدريب اللفافة العضلية بعد أن تم التعرف بها أكثر. مبيّن كيفية تعزيز التمارين التي تقويها لدعم قدرة الرياضيين على الحركة وتدارك الإصابات وتحسين صحتهم.

● ما هي اللفافة العضلية: ترتبط أهمية تدريب اللفافة العضلية بدورها الحيوي في تعزيز العضلات ومساعدتها على الحركة. ويعد مصطلح "اللفافة" مستخدما على نطاق واسع للإشارة إلى الأنسجة التي تربط العضلات والأعضاء الأخرى داخل الجسم. وتجتمع مكونات هيكل الجسم الهامة بما في ذلك الأوتار والأربطة والأعصاب والعضلات

التقدم في السن لا يعني فوات الأوان على جني فوائد الرياضة

ومع ذلك، يؤكد الخبراء أن على الأشخاص غير المتعودين على التمارين الرياضية أن يبدأوا بحركات خفيفة.

أولئك الذين يعانون من إعاقات أو أمراض مزمنة، حين تحولوا من الخمول إلى النشاط المعتدل أو المكثف، قللوا من خطر إصابتهم بأمراض القلب

وينصح الطبيب المختص في القلب، مايكل مياموتو، "من المستحسن أن يتحدث الشخص مع طبيبه قبل الشروع في التمارين الرياضية. وقد يتوجب عليه إجراء بعض الفحوصات للتأكد من قدرته على ممارسة الرياضة. كما سيحدد الطبيب مستوى التمرين المناسب لجسمه".

وأثبتت الدراسة الجديدة استفادة المسنين الذين يعانون من إعاقات أو أمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري من التمارين الرياضية. إذ لم تكن أعراضهم بنفس الحدة مقارنة بأقرانهم. إلى جانب قدرتها على الوقاية من أمراض القلب. لأجل ذلك يشدد الخبراء على ضرورة استشارة الطبيب قبل اختيار نوعية التمارين الرياضية لأنه قادر على تحديد أفضل الأنشطة حسب السن ومستوى اللياقة.

مفصلا بهذه الطريقة، حيث أكد البحث أن فوائد النشاط البدني لا تعدد دائما، وخاصة إذا توقف الشخص عنه".

ووفقا لكيم، كانت الدراسة محددة بعاملين:

استندت التغييرات التي لوحظت مع تواتر نسق التمارين الرياضية إلى ما تحدث عنه المشاركون أنفسهم. وجاءت البيانات من كبار السن المنتمين إلى نفس المجموعة العرقية (الكوريين). ويرى كيم وجوب تكرار الدراسة في عدة مناطق.

كما لم تظهر المعلومات أنواع النشاط البدني المعتمدة بين المشاركين، حيث يمكن أن تشير إلى الأعمال المنزلية كما يمكن أن تدل على تمارين تقوية العضلات. ولم يتمكن الباحثون من تقييم أسباب تغيير بعض المشاركين لمستوى نشاطهم البدني لأن الدراسة اهتمت بحياتهم اليومية.

لكن هذا لا ينفي أن تبقى نتائج الدراسة مهمة في البحوث المتعلقة بمرحلة الشيخوخة.

ويعتبر كيم أن هذه الأهمية تمتد على المستوى العالمي، حيث سيصل عدد سكان العالم الذين تتجاوز أعمارهم 60 عاما إلى 2 مليار بحلول العام 2050. وفقا لتقرير صدر عام 2014، يمكن إرجاع حوالي 3.2 مليون وفاة سنويا في جميع أنحاء العالم إلى قلة النشاط البدني.

وعلى الرغم من غياب أي إرشادات رسمية تتعلق باللياقة البدنية لدى كبار السن، تبقى التمارين الأساسية التي يجب أن يحرصوا على اتباعها نفس التمارين المحددة لأي فئة عمرية.

التمارين الرياضية 5 مرات على الأقل أسبوعيا عن روتينهم الصحي، فإزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى هؤلاء بنسبة 27 بالمئة.

قال مدير قسم القلب والأوعية الدموية في سينسيناتي بولاية أوهايو، ريتشارد بيكر، "تتماشى النتائج مع ما تروج له وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة التي أصدرت منشورين ركز على النشاط البدني وفوائده خلال الفترة الأخيرة. باختصار، يساهم النشاط البدني في الحد من أمراض القلب والأوعية الدموية".

وأضاف معلقا على الدراسة "هذه المرة الأولى التي أرى فيها هذا الأمر من معدل ضربات القلب والتنفس. وهو ما يقلص خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية، ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان والوفيات الناجمة عن المشاكل الصحية في هذه الأجهزة الأساسية بالجسم.

ويرتفع خطر الإصابة بالأمراض لدى الأشخاص المصابين بالإعاقة بنسبة 16 بالمئة، وتمكن الذين يعانون من مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم من تقليل هذه المخاطر بنسبة تصل إلى 7 بالمئة.

في المقابل، حددت الدراسة عزوف 54 بالمئة من المشاركين الذين كانوا يمارسون التمارين الرياضية في سنين سابقة عن التمارين الرياضية في سنين لاحقة. وهو ما يقلص خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية، ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان والوفيات الناجمة عن المشاكل الصحية في هذه الأجهزة الأساسية بالجسم.

وأظهرت الدراسة تحولا في روتين أكثر من 20 بالمئة من كبار السن الذين كانوا غير نشطين في الفحص الأول، حيث زادوا من نشاطهم البدني. وتقلص خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى هؤلاء بنسبة 11 بالمئة.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، كيونغ كيم، وهو طالب دكتوراه في قسم العلوم الطبية الحيوية بجامعة سيول الوطنية للعلوم للعلوم هيلث لاين "لم نفاجأ بالنتائج التي توصلنا إليها، حيث توقعنا تسجيل فوائد على القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن بعد ممارستهم للرياضة".

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، كيونغ كيم، وهو طالب دكتوراه في قسم العلوم الطبية الحيوية بجامعة سيول الوطنية للعلوم للعلوم هيلث لاين "لم نفاجأ بالنتائج التي توصلنا إليها، حيث توقعنا تسجيل فوائد على القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن بعد ممارستهم للرياضة".

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، كيونغ كيم، وهو طالب دكتوراه في قسم العلوم الطبية الحيوية بجامعة سيول الوطنية للعلوم للعلوم هيلث لاين "لم نفاجأ بالنتائج التي توصلنا إليها، حيث توقعنا تسجيل فوائد على القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن بعد ممارستهم للرياضة".

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، كيونغ كيم، وهو طالب دكتوراه في قسم العلوم الطبية الحيوية بجامعة سيول الوطنية للعلوم للعلوم هيلث لاين "لم نفاجأ بالنتائج التي توصلنا إليها، حيث توقعنا تسجيل فوائد على القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن بعد ممارستهم للرياضة".

وأظهرت الدراسة تحولا في روتين أكثر من 20 بالمئة من كبار السن الذين كانوا غير نشطين في الفحص الأول، حيث زادوا من نشاطهم البدني. وتقلص خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى هؤلاء بنسبة 11 بالمئة.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، كيونغ كيم، وهو طالب دكتوراه في قسم العلوم الطبية الحيوية بجامعة سيول الوطنية للعلوم للعلوم هيلث لاين "لم نفاجأ بالنتائج التي توصلنا إليها، حيث توقعنا تسجيل فوائد على القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن بعد ممارستهم للرياضة".

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، كيونغ كيم، وهو طالب دكتوراه في قسم العلوم الطبية الحيوية بجامعة سيول الوطنية للعلوم للعلوم هيلث لاين "لم نفاجأ بالنتائج التي توصلنا إليها، حيث توقعنا تسجيل فوائد على القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن بعد ممارستهم للرياضة".

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، كيونغ كيم، وهو طالب دكتوراه في قسم العلوم الطبية الحيوية بجامعة سيول الوطنية للعلوم للعلوم هيلث لاين "لم نفاجأ بالنتائج التي توصلنا إليها، حيث توقعنا تسجيل فوائد على القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن بعد ممارستهم للرياضة".

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، كيونغ كيم، وهو طالب دكتوراه في قسم العلوم الطبية الحيوية بجامعة سيول الوطنية للعلوم للعلوم هيلث لاين "لم نفاجأ بالنتائج التي توصلنا إليها، حيث توقعنا تسجيل فوائد على القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن بعد ممارستهم للرياضة".

سيول - أظهرت العديد من الدراسات أن الحصول يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بالقلب والشرابيين، وأكدت في المقابل أن النشاط البدني قادر على خفض المخاطر الصحية والوقاية من أمراض القلب.

وخلص باحثون في دراسة جديدة إلى قدرة النشاط البدني على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب لدى الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 60 سنة، بنسبة 11 بالمئة. وقالوا إن التقدم في السن لا يعد عذرا للتحلي عن التمارين الرياضية.

وأشارت نتائج البحث إلى أنه لا يتعين على المسنين أن يعتمدوا على تمارين مكثفة لحشد فوائد النشاط البدني، إذ يكفي أن يخصصوا ساعة في الأسبوع. وعلق الطبيب المختص في أمراض القلب بمستشفى ميشن في جنوب كاليفورنيا، مايكل مياموتو، عن الدراسة قائلًا "إنها تتماشى مع النتائج التي خلصت إليها مجموعة من الدراسات الأخرى التي أثبتت أن التقدم في السن لا يعني أن الأوان قد فات لتغيير الروتين ليصبح صحيا أكثر". كما يدعم البحث عددا من الدراسات التي بينت قدرة كبار السن على جني فوائد الرياضة.

وشملت الدراسة أكثر من مليون شخص تتجاوز أعمارهم الستين سنة، من كلا الجنسين، وتم التدقيق في سجلاتهم الصحية التي جمعتها هيئة التأمين الصحي الوطنية في كوريا الجنوبية في فترتين تمتد الأولى منهما من 2009 إلى 2010 والثانية من 2011 إلى 2012.



استفادة بعد الستين