

الرياضة تغني عن الجراحة في علاج ضعف العضلات

تمارين التمدد أفضل وسيلة لتقوية عضلات قاع الحوض

يعتبر ضعف عضلات قاع الحوض مشكلة شائعة إذ تسبب العديد من الاضطرابات لدى أغلب النساء وخصوصاً اللاتي خضعن لولادة طبيعية. وتساهم التمارين الرياضية في تقوية عضلات الحوض وينصح خبراء اللياقة بممارسة تمارين التمدد وتمارين كيجل لمعالجة تلك الاضطرابات.

برلين - تحدثت اضطرابات قاع الحوض عند النساء بصفة خاصة، فكلما تقدمت في العمر، ازدادت لديهن الاضطرابات. وتحتاج حوالي امرأة واحدة من كل 11 امرأة إلى جراحة لمعالجة اضطراب قاع الحوض في حياتها، لكن ممارسة التمارين الرياضية، وخصوصاً السباحة واليوغا والمشي وركوب الدراجات والبيلاتس، قد تجنبهن الجراحة وتقوي عضلات الحوض.

اضطرابات قاع الحوض

لا يعتبر خبراء اللياقة البدنية اضطرابات قاع الحوض مشكلة عويصة باعتبار أن السيطرة على عضلات الحوض ممكنة. كما يتم أحياناً تدريب أجزاء أخرى من الجسم مثل الذراع والساق والطن.

وتعمل تمارين تقوية عضلات الحوض على دعم نشاط المثانة والأمعاء، كما تحسن من السيطرة على المثانة. وتساعد عملية ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على تقوية عضلات الحوض.

ومن فوائد تمارين تقوية عضلات الحوض تحسين الانتعاش بعد الولادة وجراحة النساء، وزيادة الثقة الاجتماعية وتحسين الأمعاء وتقليل الشعور بانتفاخ المعدة.

ويرى مدربو اللياقة البدنية أنه من المهم أن تتمكن المرأة من تحديد عضلات قاع الحوض بشكل صحيح قبل البدء في برنامج التدريب ويشيرون إلى أنه يمكنها التحدث إلى محترف إذا كانت تواجه أي مشكلة في تحديد العضلات المعنية بالتمارين، حتى تتمكن من القيام بها بشكل صحيح والتخلص من أعراض صعوبة السيطرة على المثانة. ويرون أيضاً، أنه من الأفضل أن يقوم متخصص بتحديد عضلات الحوض ووضع برنامج تدريبي خاص بالمرأة.

ويضيف المدربون أنه يمكن لخمس دقائق فقط من ممارسة تمارين قاع الحوض يومياً أن تقلل بشكل كبير من السلس أو حتى تجعله يختفي وبمجرد تعلم كيفية القيام بهذه التمارين، يمكن ممارستها في أي مكان، وفي أي وقت. بدورهم ينصح خبراء اللياقة البدنية

بإجراء تمارين اللياقة أن تمارين التمدد تعمل على تقوية عضلات الحوض حول وقف سلس البول والحصول على علاقة حميمة أفضل مع شريك الحياة.

ويشير زامرين إلى أن عضلات الحوض من العضلات الحيوية التي توجد بين الرحم والمثانة والأمعاء الغليظة وتساعد في السيطرة على عضلات الحوض هاما بالنسبة إلى الكثير من النساء خصوصا بعد الولادة. ويؤكد زامرين أنه عندما تعاني المرأة من ضعف عضلات الحوض يحدث تسرب للبول وتقل السيطرة على المثانة. معتبرا تدريب عضلات قاع الحوض مفيداً لتفادي ذلك.

من جهتهم يرى خبراء اللياقة البدنية أن أفضل طريقة للحماية من نتائج ضعف عضلات الحوض هو ممارسة التمارين الرياضية لتحسين قوة العضلات. وترتكز هذه التمارين على شد عضلات الحوض ثم الاسترخاء والتكرار عدة مرات لكل دورة. وغالبا ما تكون تمارين كيجل هي الخيار الأفضل بالنسبة إلى رياضة تقوية عضلات الحوض.

ويمكن تقوية عضلات قاع الحوض بممارسة الرياضة كلما سنحت الفرصة، وفي الوقت ذاته ينبغي الابتعاد عن بعض الرياضات مثل الركض والقفز على الترامبولين والكرة الطائرة والجيمناز الأروبي.

ويمكن تقوية عضلات قاع الحوض بممارسة الرياضة كلما سنحت الفرصة، وفي الوقت ذاته ينبغي الابتعاد عن بعض الرياضات مثل الركض والقفز على الترامبولين والكرة الطائرة والجيمناز الأروبي.

عوامل الخطورة الأخرى المؤدية لضعف عضلات قاع الحوض تتمثل في البدانة وضعف النسيج الضام والتدخين



تدريب الذراع والساق يحد من اضطرابات قاع الحوض

المل في التمارين الرياضية

ويشير زامرين إلى أن عضلات الحوض من العضلات الحيوية التي توجد بين الرحم والمثانة والأمعاء الغليظة وتساعد في السيطرة على عضلات الحوض هاما بالنسبة إلى الكثير من النساء خصوصا بعد الولادة. ويؤكد زامرين أنه عندما تعاني المرأة من ضعف عضلات الحوض يحدث تسرب للبول وتقل السيطرة على المثانة. معتبرا تدريب عضلات قاع الحوض مفيداً لتفادي ذلك.

من جهتهم يرى خبراء اللياقة البدنية أن أفضل طريقة للحماية من نتائج ضعف عضلات الحوض هو ممارسة التمارين الرياضية لتحسين قوة العضلات. وترتكز هذه التمارين على شد عضلات الحوض ثم الاسترخاء والتكرار عدة مرات لكل دورة. وغالبا ما تكون تمارين كيجل هي الخيار الأفضل بالنسبة إلى رياضة تقوية عضلات الحوض.

شدها وعقدها ثم الانكماش لمدة 5 ثوانٍ والاسترخاء لمدة 5 ثوانٍ أيضاً، وتكرار نفس الخطوات عدة مرات على التوالي وثلاث مرات في اليوم. وينصح الخبراء بمحاولة التركيز على التنفس بشكل مريح أثناء عمل انكماش عضلات الحوض والاهتمام بعدم ثني العضلات الأخرى مثل الساقين والخصر.

ويقول فيليب زامرين أستاذ جراحة المسالك البولية في المركز الطبي لجنوب دالاس بالولايات المتحدة إن تمارين كيجل مفيدة جداً في المراحل الأولى من حدوث ضعف عضلات الحوض. داعياً إلى الاستمرار في ممارسة تمارين كيجل على امتداد 12 أسبوعاً تقريباً للحصول على نتائج جيدة.

ويضيف أن العديد من النساء يهملن في كثير من الأحيان عضلات الحوض لأنها منطقة غير مرئية بالنسبة إليهن وفي المقابل يركزن على الاهتمام بعضلات الذراعين والساقين.

التحمل فتمثل في قبض العضلات بشكل معتدل لأطول فترة ممكنة، ومحاولة الاستمرار في قبض العضلات لمدة دقيقة كاملة. وينصح بفعل ذلك في كل مرة بعد الانتهاء من التمرين الخاص بقبضة القوة.

وتتمثل تمارين قبضة السرعة في قبض العضلات بقوة قدر المستطاع لمدة ثانيتين، ثم الاسترخاء لمدة ثانيتين. وفعل ذلك بمعدل 10 مرات في اليوم.

تمارين كيجل

صممت تمارين كيجل خصيصاً لمساعدة الأفراد في السيطرة على عضلات قاع الحوض. ويمكن للمرأة تحديد عضلات الحوض من خلال محاولة التبول ثم التوقف في منتصف الطريق. ويؤكد خبراء اللياقة أنه بمجرد أن تقوم المرأة بتحديد عضلات الحوض عليها القيام بإشراك العضلات في التمرين من خلال

المرأة بالقيام بالتمارين في وضعية الاستلقاء، ما من شأنه أن يسهل قبض العضلات بطريقة جيدة.

ولتمرين العضلات بشكل جيد على المرأة البدء، قبض عضلات الشرج. ثم تتابع قبض العضلات حول الأعضاء التناسلية وجرى البول، ويكون القبض على العضلات كما لو كانت تمسك بشيء داخل الأعضاء التناسلية.

وينصح خبراء اللياقة بعدم قبض عضلات الأرداف والخصر أثناء التمرين، ثم الاستمرار في القبض لمدة ثانيتين، ثم الاسترخاء لمدة ثانيتين. وتكرار ذلك عدة مرات.

وتنقسم تمارين قبض العضلات إلى تمارين قبضة القوة وتمارين قبضة التحمل وتمارين قبضة السرعة. وتمثل تمارين قبضة القوة في قبض عضلات قاع الحوض بشكل محكم قدر المستطاع، والاستمرار في القبض لمدة خمس ثوانٍ، ثم الاسترخاء لمدة خمس ثوانٍ، وتكرار ذلك عدة مرات. أما تمارين قبضة

الجوارب الضاغطة تحسن أداء الرياضيين

الضغط الناتج عن ارتداء الجوارب الضاغطة يعمل على تصغير قطر الأوردة ما يؤدي إلى سرعة سريان الدم بداخلها

يفضلون استخدام هذه الجوارب بشكل خاص لوقاية عضلاتهم من الإصابة بإجهاد ميكرو، موضحاً أن الجوارب الضاغطة تعمل على الإسراع في عملية الاستشفاء. وأضاف أن للجوارب الضاغطة وظيفتين أساسيتين أهمهما الضغط على الأوعية الدموية كي يتسنى لأوردة الساق ضخ كميات أكبر من الدم باتجاه القلب أثناء الوقوف.

وأكد الطبيب الألماني أن الضغط الخارجي الناتج عن ارتداء الجوارب الضاغطة يعمل على تصغير قطر الأوردة مما يؤدي إلى سرعة سريان الدم بداخلها، والعمل على الحد من الشعور بالإجهاد، مشيراً إلى أن بعض الجوارب تتميز بقابليتها للتمدد عن غيرها. وأشار رابه إلى أن المليمتر الزئبقي هو وحدة قياس معدل ضغط هذه الجوارب على الساق أثناء ارتدائها، مؤكداً أن النوع الأول منها يمتاز بضغط يقدر بعشرين مليمتراً زئبقي، بينما يُقاس ضغط النوع الثاني بثلاثين مليمتراً زئبقياً، أما النوع الثالث فيقدر قياس ضغطه بأربعين مليمتراً زئبقياً. وأوضح رابه أن هناك فئة أقل من الفئة الأولى، وهي الجوارب الواقية من التجلطات الدموية التي عادة ما يوصى بارتدائها المسافرين، حيث تساعد مثل هذه الجوارب على تجنب الإصابة بتجلطات دموية في أوردة الساقين عند السفر لمسافات تطالب زمناً طويلاً.

الرياضية فتضغط على القدم والكاحل بالكامل، في حين تشكل بقية الجوارب ضغطاً أقل بنسبة 80 في المئة تقريباً.

وبوجه عام يمكن لكل الرياضيين ارتداء الجوارب الضاغطة إذا لم تكن هناك موانع طبية محددة، مثل اضطرابات الدورة الدموية، كما يجب على المرضى، الذين يعانون من قصور القلب الشديد، تجنب الجوارب الضاغطة.

ويمكن فقط علاج لدوالي الساقين أو مساعدة كبار السن على الحركة، وإنما للاستفادة منها أيضاً عند السفر في رحلات طويلة وكذلك عند ممارسة الرياضة، وهو ما أكده الأكاديمي الألماني إيرهارد رابه. وقال رابه، الطبيب في عيادة الأمراض الجلدية التابعة لجامعة بون، إن عدائى المسافات الطويلة

تساعد الجوارب الضاغطة على تجدد خلايا الساقين بشكل أسرع، ما يتيح لهما إمكانية تحمل الحمل التدريبي بشكل أفضل، ومن ثم يتحسن أدائهما، وفق ما يؤكد الأطباء وخبراء اللياقة. وينصح الخبراء بعدم الإسراع في خلع الجوارب بعد التمرين مباشرة، والانتظار لمدة نصف ساعة قبل خلعها.

برلين - يعتبر اتحاد رابطات الصيادلة الألمان أن الجوارب الضاغطة مفيدة لهواة الرياضة أيضاً، إلى جانب الأشخاص، الذين يعانون من متاعب الأوردة.

وأوضح الاتحاد أن الجوارب الضاغطة تحد من التورمات والتجمعات الدموية في الساقين، كما أنها تساعد على تجدد الخلايا في الساقين بشكل أسرع، ما يتيح لهما إمكانية تحمل الحمل التدريبي بشكل أفضل، ومن ثم تحسين الأداء. ويرجع الفضل في هذا التأثير إلى الضغط، الذي تكوّن هذه



تجديد لخلايا الساق وتطوير أداء العضلات

تدرّب الحامل يقي طفلها من البدانة

البدانة - وتعد ممارسة التمارين الرياضية من أهم ما يمكن أن تلزم به الحامل، وذلك من أجل تقوية عضلاتها وتعزيز قدرتها على تحمل الوزن الزائد الذي ستكسبه أثناء حملها.

وتكتشف باحثون أن تدريب الحامل، بشكل منظم، يمكنه أن يقي طفلها من البدانة. وقال جون سيوك سون، وهو طالب دكتوراه في جامعة ولاية واشنطن أجرى دراسة أثبتت أن نسل الفئران التي مارست الرياضة خلال الحمل كان أقل احتمالاً لزيادة الوزن، "استناداً إلى نتائجنا، نوصي النساء، سواء كن بدينات أم لا أو يعانين من مرض السكري، أن يمارسن الرياضة بانتظام خلال الحمل لأنها تفيد الصحة الأيضية لأطفالهن".

بدوره، حذر الدكتور كريستيان البرينج من خطورة البدانة على صحة الحامل؛ حيث أنها ترفع خطر الإصابة بسكري الحمل، مشيراً إلى أن ارتفاع نسب السكر في الدم يمكن أن يزيد أيضاً من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو التهابات المسالك البولية أو حالات تسهم الحمل. وأضاف طبيب أمراض النساء الألماني أن البدانة تسبب في أحيان كثيرة في حدوث ولادة مبكرة وكذلك في كبر حجم الأجنة، والتي يتم ولادتها قيصرية في أغلب الأحيان. وقد يعاني هؤلاء الأطفال أنفسهم من

بدانة - وتعد ممارسة التمارين الرياضية من أهم ما يمكن أن تلزم به الحامل، وذلك من أجل تقوية عضلاتها وتعزيز قدرتها على تحمل الوزن الزائد الذي ستكسبه أثناء حملها.

وتكتشف باحثون أن تدريب الحامل، بشكل منظم، يمكنه أن يقي طفلها من البدانة. وقال جون سيوك سون، وهو طالب دكتوراه في جامعة ولاية واشنطن أجرى دراسة أثبتت أن نسل الفئران التي مارست الرياضة خلال الحمل كان أقل احتمالاً لزيادة الوزن، "استناداً إلى نتائجنا، نوصي النساء، سواء كن بدينات أم لا أو يعانين من مرض السكري، أن يمارسن الرياضة بانتظام خلال الحمل لأنها تفيد الصحة الأيضية لأطفالهن".

بدوره، حذر الدكتور كريستيان البرينج من خطورة البدانة على صحة الحامل؛ حيث أنها ترفع خطر الإصابة بسكري الحمل، مشيراً إلى أن ارتفاع نسب السكر في الدم يمكن أن يزيد أيضاً من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو التهابات المسالك البولية أو حالات تسهم الحمل. وأضاف طبيب أمراض النساء الألماني أن البدانة تسبب في أحيان كثيرة في حدوث ولادة مبكرة وكذلك في كبر حجم الأجنة، والتي يتم ولادتها قيصرية في أغلب الأحيان. وقد يعاني هؤلاء الأطفال أنفسهم من



أثناء الام الولادة.