

## نصائح لتجنب آلام الظهر عند الركض

الهبوط بقوة على الأرض ويتلقى الظهر مع القدم ضربات المتتالية وبذلك يحدث ألم الظهر سريعا. ونصح باختبار الأحذية ذات البطانة الكبيرة دائما لأنها أكثر الأنواع التي تحمي من الصدمات مع ضرورة اختيار أماكن جيدة للركض مثل شوارع ممهدة أو ناء لأن غير ذلك سيتسبب في ألم شديد.

وأشار إلى أنه يمكن تخفيف ألم الظهر من خلال عدة أشياء، منها التسخين لمدة 20 دقيقة كل ساعتين لتهدئة الألم ووضع كمادات دافئة على الظهر.

وأكد أنه في حالة عدم الشعور بتحسن خلال 48 ساعة، فيجب زيارة الطبيب لفحص الظهر لأنه يمكن أن يكون الشخص مصابا بالتهابات أو يحتاج إلى جلسات علاج طبيعي. وقال إنه ليس في كل الحالات على المصاب التوقف عن الجري، لأن ذلك يتوقف على مستوى الإصابة بعد زيارة الطبيب في حالة عدم اختفاء الألم، مضيفا أنه في حالة تطور الألم أسفل الظهر إلى عرق النسا، فيجب أخذ راحة من التمارين الشاقة والركض والاتجاه إلى تمارين الاسترخاء وبمجرد استعادة الصحة، يفضل البدء تدريجيا في الرياضة حتى يتحمل الجسم المجهود دون ألم جديد.

ونصح من يتعرض لآلم الظهر بصفة مستمرة خلال الركض بتجربة شيء بديل وهو ركوب الدراجات، لأنها تساعد في بناء عضلات جميع أنحاء الجسم دون التسبب في ألم، أو ممارسة تمارين السباحة لخسارة الوزن وتقوية العضلات.

برلين - قالت حركة "صحة الظهر" إنه يمكن تجنب آلام الظهر أثناء وبعد ممارسة رياضة الركض من خلال تقوية عضلات الجذع، التي تعمل على تدعيم الظهر وتمنحه الثبات والاستقرار اللازمين.

وأوضحت الحركة الألمانية أنه يمكن تقوية عضلات الجذع من خلال ممارسة تمرين البلانك بالاتكاء على الكوع. وبشكل عام يتعين على المبتدئين ممارسة الركض على نحو معتدل في البداية مع التبديل بين الركض والمشى، كي تعتاد العضلات والأربطة والأوتار على الحمل البدني، ثم زيادة درجة الشدة شيئا فشيئا.

### المبتدئون في رياضة الركض عليهم المداولة بين الركض والمشى، كي تعتاد العضلات والأربطة والأوتار تدريجيا

وسبق لنوي جيرارد أخصائي العلاج الطبيعي المتخصص في الجري، أن أكد أن السبب الرئيسي لآلام أسفل الظهر هو الإفراط في الركض، وهذا يحدث أيضا عند إجهاد الجسم في الصالات الرياضية.

وأوضح أن ما يجب فعله أيضا لتجنب آلام هو الانتباه للحذاء الرياضي الذي يجب أن يتغير مع كل مرة يصل فيها الشخص إلى 800 كيلومتر، لأنه بعد ذلك يفقد متانته فلا يصد الصدمات التي تتلقاها القدم عند

## الأغذية الصحية والتمارين الرياضية أفضل وصفة طبيعية لإنقاذ العضلات من الضمور

### البروتينات ضرورية لبناء العضلات والحفاظ عليها وإصلاحها



يمكن المحافظة على قوة العضلات بغض النظر عن العمر

الكهربائي مثلا والسير على الأقدام في المسافات القصيرة. وأضاف اختصاصي الطب الرياضي الألماني أن المشي السريع والمشى الشمالي (باستخدام العصي) وكذلك السباحة من أكثر الرياضات المناسبة لكبار السن والتي لا تمثل خطورة عليهم.

### تغذية غنية بالبروتينات

بالإضافة إلى التمارين، من المهم أيضا اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات؛ فالبروتينات ضرورية لبناء العضلات والحفاظ عليها وإصلاحها. وقال غيلبرت إن الطبيب الألماني هيربرت لولغن يشعرون بجوع أقل وبالتالي يستهلكون سعرات حرارية قليلة نسبيا. ويمكن أن يؤدي ذلك بسرعة إلى سوء التغذية.

### المشي السريع والسباحة من أكثر الرياضات المناسبة والمفيدة لكبار السن، والتي لا تشكل أي خطورة على صحتهم

ويعد الطعام الغني بالبروتين ضروريا لكبار السن ليس فقط في الحياة اليومية، ولكن أيضا بشكل خاص بعد ممارسة تمارين تقوية العضلات. لذلك ينبغي شرب كوب من الحليب أو مخفوق البروتين مباشرة بعد التمرين. وبشكل عام، يجب على كبار السن، الذين يعانون من ضمور العضلات أن يستهلكوا 20 إلى 40 غراما من البروتين لكل وجبة رئيسية بشرط عدم وجود مشاكل في الكلى.

ويمكن تحديد هذا من بعض الأطعمة على النحو التالي: تحتوي 200 غرام فلييه سمك سلمون على 40 غراما من البروتين، ووجبة من صدور الدجاج (150 غراما) تحتوي على 35 غراما من البروتين، ووجبة من اللحم البقري الخالي من الدهون (150 غراما) تحتوي على 30 غراما، وكذلك اللبن الطبيعي، والعدس، والبطاطس وخبز القمح الكامل والبيض والمكسرات والبقوليات ومنتجات الصويا.

وقد ثبت أيضا أن أحماض أوميغا 3 الدهنية لها تأثير إيجابي في الحفاظ على العضلات. الأمر نفسه ينطبق على كرياتين الأحماض الأمينية، والذي يوجد بشكل حصري تقريبا في الأطعمة الحيوانية، وتوجد أحماض أوميغا 3 الدهنية في زيت بذر الكتان والأسماك الدهنية مثل السلمون.

وأكد غيسينغ أن ثلاث وحدات تدريبية لمدة ساعة واحدة في الأسبوع كافية وجيدة. ومن المهم القيام بالتمارين ببطء وبشكل صحيح، كما يفضل أن تتم تحت إشراف وتوجيه من متخصص. ويوصي الأطباء وأخصائيو العلاج الطبيعي كبار السن بضرورة استشارة الطبيب قبل بدء ممارسة أنواع الرياضة التي تتطلب بعض الجهد كرفع الأوزان والسباحة والركض وغيرها، ولا تجب البداية القوية السريعة لأنها قد تضر بالعضلات. ويعتبرون التدرج في الشدة من أفضل الطرق الآمنة للتدريب كالبداية بالمشى ثم زيادة المسافة ثم الركض.

وأكد الطبيب الألماني هيربرت لولغن أنه يمكن لكبار السن المتمتع بقدر من اللياقة البدنية من خلال ممارسة الرياضة، محذرا من الاندفاع عند البدء في ممارستها على التحميل الشديد على الجسم، لاسيما إذا لم يكن قد سبق لهم ممارسة الرياضة.

وأضاف لولغن وهو من الجمعية الألمانية للطب الرياضي أنه إذا لم يكن كبار السن يمارسون الرياضة قبل ذلك وبدوا بمارستها بعنف فإنهم معرضون أنفسهم للعديد من المخاطر بدءا من الإصابة بأمراض القلب أو مواجهة خطر الموت المفاجئ.

وأوصى الطبيب الألماني باستشارة طبيب رياضي مختص أولا قبل البدء في ممارسة الرياضة من الأساس، وذلك لاستيضاح المخاطر المحتمل التعرض لها. وأردف أن خطر الإصابة بأحد أمراض القلب والأوعية الدموية يزداد بمعدل يتراوح بين خمس مرات و50 مرة إذا بدأ الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 35 عاما ولم يمارسوا أي نشاط رياضي طوال حياتهم تقريبا، في ممارسة الرياضة بعد بلوغهم هذه المرحلة العمرية.

وأوصى لولغن الرجال بدءا من 45 عاما والنساء بدءا من 55 عاما بضرورة الخضوع لاختبار بذل الجهد الذي يقومون فيه بالركض على دراجة، ويخضعون أيضا للفحص عبر جهاز تخطيط دقات القلب، كما يقوم الطبيب بقياس معدلات دقات القلب وضغط الدم لديهم. وإذا كانت نتائج هذا الاختبار طبيعية فينبغ لولغن كبار السن حينئذ بمحاولة إدخال المزيد من الأنشطة الحركية إلى يومهم كصعود الدرج بدلا من استخدام المصعد

تنخفض الأعصاب التي تتحكم في الساقين بنسبة 30 في المئة لدى المسنين، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ضمور العضلات، ولكن في حالة الأشخاص الذين يمارسون الرياضة ويتناولون أغذية صحية تزيد الفرصة للمحافظة على العضلات من الضمور واستعادة قوة الأعصاب.

غيلبرت من جامعة هيلدهايم الألمانية أن هذا يمكن أن يؤثر على المرضى الصغار وكبار السن على حد سواء. ومع ذلك، فإن أكبر عوامل خطر حدوث ضمور العضلات هي الشيخوخة. وبالإضافة إلى التطور المرتبط بالمر في العضلات، غالبا ما يساعد المرء على ظهور المرض من خلال الخمول ونقص الحركة وبعض العادات الخاطئة مثل قلة تناول البروتين من خلال الطعام.

### تمارين تقوية العضلات

وأكد غيلبرت على أهمية التخلص من الخمول البدني لمواجهة ضمور العضلات، وذلك من خلال تمارين تقوية العضلات المستهدفة. فمع رياضات قوة التحمل مثل السباحة أو ركوب الدراجات الهوائية لا تتم زيادة القوة بشكل كبير. وأشار غيسينغ إلى أن تمارين تقوية العضلات لا تتطلب الكثير من الجهد. ولا يتعلق الأمر بالضرورة برفع الأثقال أيضا. كما أن تمارين مثل القرفصاء أو الضغط بالكتف يمكنها تعزيز بناء العضلات بشكل فعال.

### العضلات تحافظ على قوة الجسد وتدريبها يحرق السعرات الحرارية ويحافظ على الوزن، وهي أيضا تساعد على دعم العظام وجعلها قوية

ويقال عالم الرياضة البروفيسور يورغن غيسينغ من جامعة كوبلنتز-لاندو الألمانية إنه من المهم معرفة أن كتلة العضلات تقل بداية من سن الثلاثين تقريبا. ويفقد الأشخاص، الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاما، حوالي 3 في المئة من قوة عضلاتهم سنويا، والتي تزيد لمن يلازم الفراش لفترة طويلة، على سبيل المثال أثناء الإقامة في المستشفى. وفي مثل هذه الحالات، غالبا ما يكون المرضى أضعف من أن يتمكنوا من الوقوف على أقدامهم.

### حالات مرضية

ويمكن أيضا أن تتسبب بعض الحالات المرضية مثل السرطان ومرض الانسداد الرئوي المزمن وأمراض القلب والكلى المزمنة في فقدان كتلة العضلات وقوتها. وأوضح عالم الرياضة البروفيسور سيباستيان

## رياضة التجديف تمنح القوة للجسد والراحة للنفس

لندن - يتساءل كثيرون عن الفرق بين المشي والتجديف وأيها أفضل. ورغم أن كليهما يقويان عضلات الجسم ويدعمان وظيفة القلب والرئة ويحسنان صحة العظام والمزاج ويعملان على تقليل الشعور بالتوتر ويرفعان مستوى الطاقة في الجسم ويساعدان على خسارة الوزن، إلا أن التجديف يفوق المشي في بعض المميزات الأخرى. وقالت زابينا كيند إن التجديف يعد رياضة مثالية خلال فصل الصيف؛ حيث أنه يتمتع بفوائد جمّة للجسد والنفس على حد سواء.

وأوضحت المحاضرة بالجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية بمدينة ساربروكن أن التجديف يعد تدريبا شاملا للجسم؛ حيث إنه يعمل على تدريب الأذرع والكتاف وعضلات الجذع والساقين، كما أنه يعمل على زيادة قوة التحمل وتنمية حاسة التوازن العضلي العصبي.

ومن ناحية أخرى، يعد التجديف سلاحا فعالا لمحاربة التوتر النفسي؛ حيث أنه يساعد على الشعور بالبهجة والانتعاش بفضل ممارسته في المسطحات المائية كالأنهار والبحيرات.

ويتعين على المبتدئين اختيار المسافات المناسبة لمستواهم من حيث القوة العضلية وقوة التحمل مع مراعاة ظروف وأحوال التيار أيضا.

كما أكد خبراء ألمان أن رياضة تجديف الصالات تعد واحدة من الرياضات الحديثة المهمة التي تساعد على منح الجسم المزيد من الصحة واللياقة البدنية. ورياضة التجديف



في كل حركة بركة

### التجديف سلاح فعال لمحاربة التوتر النفسي، فهو يساعد على الشعور بالبهجة والانتعاش بفضل ممارسته في البحيرات

ومع أن تجديف الصالات يعمل على تحريك جميع العضلات، فإنه في الوقت نفسه لا يحرق جميع العضلات بشكل شديد؛ فهو يتميز، مثل السباحة، بعدم التحميل على جانب واحد فقط من الجسم. والساقان هما أكثر أجزاء الجسم استفادة من ممارسة التجديف؛ حيث أن 70 في المئة من القوة لدى التجديف تأتي من الساقين.