

برای درد زانو تردمیل بهتر است یا دوچرخه ثابت؟



رئیس هیات پزشکی استان اصفهان معتقد است: کسانی که از دردهای مزمن زانو رنج نمی‌برند از تردمیل تنها می‌توانند برای داشتن یک فعالیت ورزشی هوازی مناسب در منزل استفاده کنند.

رئیس هیات پزشکی استان اصفهان معتقد است: کسانی که از دردهای مزمن زانو رنج نمی‌برند از تردمیل تنها می‌توانند برای داشتن یک فعالیت ورزشی هوازی مناسب در منزل استفاده کنند.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر احمد باقری مقدم در گفت و گو با ایسنا، افزود: بسیاری از افراد به علت این که فرصت کافی برای رفتن به باشگاه های ورزشی ندارند تصمیم می‌گیرند که داخل منزل ورزش کنند و به همین علت به فکر تهیه یک ابزار ورزشی مناسب نظیر تردمیل یا دوچرخه ثابت می‌افتند، در چنین مواقعی است که توجه فرد به این معطوف می‌شود که کدامیک از این دو وسیله ورزشی مناسب تر است؟ واقعیت آن است که هر یک از این دو وسیله ورزشی مزایای خاص خود را دارند؛ به طور مثال تردمیل وسیله ورزشی مناسبی است که الگوی حرکتی روزانه انسان یا در واقع همان راه رفتن را تقلید می‌کند که این یک مزیت است.

وی گفت: بسیاری از انواع تردمیل ها امکان نشان دادن ضربان قلب هنگام ورزش، میزان کالری مصرفی در طول مدت ورزش و مسافت طی شده را دارند و به این ترتیب می‌توان شدت ورزش را تعیین کرد و براساس شدت تعیین شده در نسخه ورزشی، به ورزش پرداخت.

باقری مقدم خاطرنشان کرد: متخصصان پزشکی ورزشی معتقدند افرادی که بیماری خاصی ندارند و از دردهای مزمن زانو رنج نمی‌برند، از تردمیل می‌توانند برای داشتن یک فعالیت ورزشی هوازی مناسب در منزل استفاده کنند و در صورتی که به بیماری مزمن نظیر بیماری قلبی، دیابت، پرفشاری خون یا دچارند پیش از شروع ورزش حتما با یک متخصص پزشکی ورزشی مشورت کنند.

رئیس هیات پزشکی استان اصفهان اظهار کرد: برای افرادی که درد جلوی زانو دارند، استفاده از دوچرخه چه ثابت و چه متحرک توصیه نمی‌شود. البته این موضوع مطلق نیست و با تنظیم زین دوچرخه به نحوی که زانو زیاد خم نشود، می‌توان از درد زانو جلوگیری کرد ولی به هر حال به این افراد توصیه می‌شود به جای دوچرخه سواری، پیاده روی یا شنا انجام دهند.

وی افزود: دوچرخه ثابت نیز همانند تردمیل مزایای زیادی برای ورزش در منزل دارد. به گفته متخصصان گرچه میزان حداکثر اکسیژن مصرفی که شاخص مناسبی از استقامت قلبی - عروقی است هنگام استفاده از دوچرخه ثابت به اندازه تردمیل افزایش نمی‌یابد، اما این وسیله ورزشی به علت نیاز به فضای کمتر و همچنین تولید صدای کمتر گزینه مناسبی برای بسیاری از افراد است. همچنین توصیه می‌شود مبتلایان به آرتروز زانو و دردهای اسکلتی - عضلانی برای شروع یک برنامه ورزشی هوازی از این وسیله استفاده کنند.

باقری مقدم خاطرنشان کرد: استفاده از دوچرخه ثابت، یکی از روش های رایج در ورزش های هوازی است که در مقایسه با راه پیمایی و تند راه رفتن ویژگی خاصی ندارد و حتی به نسبت کمتری، ظرفیت هوازی را افزایش می‌دهد و به علت استفاده از عضله های چهار سر ران با خستگی زودتری همراه است. استفاده از این دوچرخه ها تنها به عنوان یک نوع ورزش هوازی به افراد توصیه نمی‌شود؛ بلکه باید همراه با پیاده روی تند یا دویدن آهسته باشد. به علاوه، افرادی که قصد دارند عضله های چهار سر ران و عضله های لگن و ساق شان را تقویت کنند می‌توانند از این نوع دوچرخه ها استفاده کنند.

رئیس هیات پزشکی استان اصفهان تصریح کرد: استفاده از دوچرخه های دستی برای تقویت اندام فوقانی به خصوص عضلات شانه و قفسه سینه توصیه می‌شود. از طرفی این دوچرخه ها مجهز به سیستم تنظیم مقاومت هستند که می‌توان با افزایش مقاومت، ورزش های هوازی را شدت داد و به تبع آن، قدرت عضلانی خود را بالا برد. البته برنامه ورزشی در افراد مسنی که قصد دارند از این دوچرخه ها استفاده کنند، بهتر است در ابتدا به مدت نیم ساعت دوچرخه سواری و زمان بین ۲ یا ۳ ست ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای تقسیم شود.

وی در پایان گفت: زنان باردار، افرادی که مشکلات حس عصبی پا دارند یا به نوعی راه رفتن برای شان مشکل است و مبتلایان به پوکی استخوان یا کسانی که دچار مشکلات بینایی یا تعادلی هستند، بهتر است از دوچرخه ثابت استفاده کنند. اکثر این افراد نمی توانند از دوچرخه متحرک استفاده کنند. زیرا به دلیل مشکلاتی که دارند، ممکن است تعادل خود را از دست بدهند و دچار شکستگی و صدمه های جسمانی شوند. در حالی که دوچرخه ثابت از ثبات بیشتری برخوردار است، تعادل آن ها را حفظ می کند و می توانند از فواید این ورزش بهره ببرند.