

چگونه از گرفتگی عضلانی جلوگیری کنیم؟

گرفتگی عضلانی یکی از سخت‌ترین عوارضی است که با آن سر و کار داریم. ما به پاهایمان برای رفت و آمد در تمام طول روز نیازمندیم و گرفتگی عضلانی می‌تواند ما را در استفاده از آن‌ها محروم و روند عادی زندگی مان را مختل کند.



گرفتگی عضلانی یکی از سخت‌ترین عوارضی است که با آن سر و کار داریم. ما به پاهایمان برای رفت و آمد در تمام طول روز نیازمندیم و گرفتگی عضلانی می‌تواند ما را در استفاده از آن‌ها محروم و روند عادی زندگی مان را مختل کند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ توصیه‌های کاربردی ما را برای متوقف کردن سریع گرفتگی عضلات و همچنین قوی تر کردن پاها و لگن برای جلوگیری از وقوع گرفتگی عضلانی را ادامه بخوانید.

درمان فوری

گرفتگی عضلانی عموماً به دلیل کم‌آبی بدن، استفاده بیش از حد از ماهیچه و یا عدم استفاده از آن رخ می‌دهد. سریع‌ترین راه برای درمان گرفتگی عضلانی ماساژ در لحظات اولیه و انجام حرکات کششی است. زمانی که توانایی تکان دادن پاهایتان را دوباره به دست آوردید، مستقیم به سمت جعبه دارو بروید و دارویی مناسب با دردتان مثل ایبوپروفن بخورید.

رژیم غذایی مناسب

قدم بعدی برای جلوگیری از وقوع گرفتگی عضلانی دقت به رژیم غذایی تان است. دو عامل اصلی گرفتگی عضلانی پا، کم‌آبی و کمبود پتاسیم است. شما باید میزان بیشتری آب بنوشید، مخصوصاً اگر کافئین و نوشابه غیر رژیمی مصرف می‌کنید؛ چرا که هر دوی آن‌ها به سرعت بدن شما را کم‌آب می‌کنند. اگر با مصرف بیشتر آب مشکل دارید کم‌کم و هفتگی این کار را انجام دهید.

برای شروع قهوه و نوشابه مورد علاقه تان را صرفاً در وعده‌های غذایی تان میل کنید. شما باید بین دو وعده‌ی غذایی آب بنوشید و حتی سیستم تشویقی برای خودتان درست کنید، مثلاً اگر بین صبحانه و ناهار ۳ لیوان آب نوشیدیم، می‌توانم با ناهارم یک لیوان کوچک نوشابه بنوشم.

هر هفته راهی پیدا کنید تا بیشتر آب بنوشید و مصرف کافئین و نوشابه را به حداقل برسانید تا جایی که آب را کاملاً جایگزین آن‌ها کرده باشید. مصرف آب بسیار مهم است و تغییر عادت‌هایمان نیاز به زمان و پشتکار دارد.

پتاسیم ماده‌ای است که معمولاً با کمبود آن در بدن مواجه هستیم و موز میوه‌ای سرشار از پتاسیم است. اما اگر از آن دسته افرادی هستید که از موز خوششان نمی‌آید، گزینه‌های دیگری هم وجود دارند که سرشار از پتاسیم هستند. مانند:

سبزیجات با برگ تیره

قارچ

ماهی

سیب زمینی

آواکادو

ماست

با افزایش مصرف پتاسیم احتمال گرفتگی عضلات را تا حد چشمگیری کاهش خواهید داد.

با تقویت عضلات پاهایتان، در بلندمدت از گرفتگی عضلانی جلوگیری کنید

نمی توانیم در مورد تقویت عضلات سخن بگوییم و اشاره ای به ورزش کردن نکنیم. ورزش کردن راهی فوق العاده برای جلوگیری از گرفتگی عضلات و حذف چربی های اضافی است. در ادامه به مهم ترین تمریناتی که هر هفته باید انجام دهید اشاره خواهیم کرد:

۱. اسکات

نه تنها منجر به تقویت عضلات پشت پا، ساق و چهار سر ران می شود، بلکه عضلات لگن و تمام بدن را نیز درگیر می کند. پا ها را به اندازه عرض شانه باز کنید. به آرامی به حالت اسکات به پایین بروید و تا حد امکان باسن خود را عقب نگه دارید. همچنین سرتان را صاف نگه دارید به گونه ای که نگاه تان به روبرو باشد و آرام به بالا برگردید. برای اعمال فشار بیشتر می توانید با دمبل و وزنه این کار را انجام دهید. هر روز صبح ۲۰ بار این حرکت را انجام دهید و هر هفته ۱۰ ست اضافه کنید.

۲. لانچ

حرکتی که در آن تمام عضلات پا درگیرند. این حرکت منجر به تقویت عضلات پشت پا، ساق پا و عضلات داخلی پا می شود. با یک پا قدم به جلو بردارید و زانوی پای دیگر را تا حد امکان به زمین نزدیک کنید. سپس با پای دیگر این کار را انجام دهید. برای اعمال فشار بیشتر با نگه داشتن دمبل این حرکت را انجام دهید. توصیه می شود هر روز صبح ۱۰ بار حرکت لانچ را انجام دهید و هر هفته ۵ ست اضافه کنید.

۳. ساق پا

این حرکت صرفاً ساق پا را تقویت می کند و اگر دچار گرفتگی ساق پا می شوید، برایتان بسیار مفید خواهد بود. برای انجام این حرکت کنار دیوار بایستید تا بتوانید با گرفتن آن تعادل تان را حفظ کنید البته اگر به آن نیاز دارید!

یکی از پا ها را بلند کنید و عقب بگذارید. پنجه ی پای دیگر را روز زمین نگه دارید و پا را از پاشنه بلند کنید و تا جایی که می توانید بالا ببرید، سپس تا کف زمین پایین بیاورید. با پای دیگر هم همین حرکت را انجام دهید. توصیه می شود هر روز صبح ۱۲ بار این کار را انجام دهید و هر هفته ۶ ست اضافه کنید.

۴. ددلیفت

یکی از بهترین تمرینات جهت تقویت باسن و ناحیه تحتانی کمر همین حرکت ددلیفت است. از آن جایی که به یک هالتر نیاز خواهید داشت، سری به باشگاه محله تان بزنید یا از دوستان تان قرض بگیرید. ددلیفت تمرین بسیار ساده ای است؛ اگر تاکنون آن را انجام نداده اید با وزنه ی سبک شروع کنید و زمانی که با آن وزنه دیگر عرق نکردید وزنه تان را به طور تدریجی سنگین تر کنید.

برای شروع تمرین، پاهایتان را به عرض شانه باز کنید. میله ی هالتر را در دست بگیرید و به آرامی بالا بیاورید تا در حالت ایستاده قرار بگیرید. سرتان را بالا بگیرید، سینه تان را جلو و شانه هایتان را عقب قرار دهید. حالا برای انجام حرکت، هالتر را دوباره به زمین بگذارید و در این حین کمرتان را صاف و طبیعی نگه دارید و دوباره با هالتر به حالت ایستاده برگردید. این شد یک ست! شما باید ۵ تا ۱۰ ست هر روز صبح انجام دهید. وزنه را تنها زمانی زیاد کنید که وزنه ی قبلی برای شما چالشی به حساب نمی آید و تعداد ست ها را هفته ای ۲ تا ۵ ست زیاد کنید.

برترین ها: اگر تاکنون رژیم غذایی تان مملو از کافئین، شکر و غذا های فرآوری شده بوده است، این یعنی زندگی تان بدون تحرک و حالتان ناخوشایند است و هر هفته دچار گرفتگی عضلات پا می شوید. شما با تغییر رژیم غذایی و مصرف پروتئین زیاد، میوه و سبزیجات تازه و همچنین مصرف آب بیشتر و انجام تمرینات منظم می توانید جلوی گرفتگی عضلانی را بگیرید و حس بهتری به خودتان داشته باشید. بعد از مدتی متوجه می شوید که این گرفتگی ها برای همیشه از بین رفته اند؛ بنابراین تا جایی که می توانید از بدن تان به خوبی مراقبت کنید و آن را دوست داشته باشید تا در عوض آن علاقه ای را که نشان داده اید را ببینید.

منبع: lifehack