

سریع‌ترین راهکارهای کاهش درد عضلات!



درد عضلات پس از ورزش یا DOMS از اتفاقات شایع در ورزش است که قطعاً بسیاری از ورزشکاران آن را تجربه کرده‌اند و راهکارهای مختلفی برای کاهش این دردهای عضلانی وجود دارد.

درد عضلات پس از ورزش یا DOMS از اتفاقات شایع در ورزش است که قطعاً بسیاری از ورزشکاران آن را تجربه کرده‌اند و راهکارهای مختلفی برای کاهش این دردهای عضلانی وجود دارد.

به گزارش ایسنا، ورزش شدید یا ورزش کردن بیش از توان جسمی، پارگی‌های کوچکی در بافت همبند و عضلانی و متعاقب آن، التهاب به وجود می‌آورد و در این شرایط مایع در عضلات تجمع می‌کند و فشار مضاعفی به نواحی آسیب دیده وارد می‌شود، به همین علت احساس سفتی و درد که به طور تپیک ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از ورزش ایجاد می‌شود، رخ می‌دهد. برخی تمرینات مثلاً تمرینات جدید، شدت بیش از معمول تمرینات و تمرینات اکسنتریک احتمال بیشتری برای ایجاد DOMS (درد عضلات پس از ورزش) دارند؛ مثل دویدن یا راه رفتن تند در سرازیری، حرکت پایین آوردن در پرس سینه و در انقباض دوسر بازویی از جمله این موارد هستند.

درد مختصر در عضلات بعد از ورزش خوب است، اما نباید خیلی طول بکشد. پاره شدن و التهاب عضلات دردناک و سخت به نظر می‌رسد اما التهاب مختصر، تحریک کننده رشد و ترمیم عضله است که با ریکاوری مناسب امکان پیشرفت را به شما می‌دهد، بنابراین هدف این نیست که التهاب را به طور کامل از بین ببریم بلکه باید آن را تحت کنترل درآوریم. به خاطر داشته باشید در یک جلسه تمرینی خوب و موثر حتماً نباید عضلات دردناک شوند، بنابراین نباید شدت ورزش را آنقدر زیاد کرد تا درد حادث شود.

بر اساس این مطلب که از سوی لاله حاکمی، نایب رییس بانوان فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه و در اختیار ایسنا قرار گرفته، ۶ پیشنهاد به منظور کاهش درد عضلات مطرح شده است و گرچه یک راه حل فوری برای تسکین DOMS وجود ندارد، اما برخی اقدامات در سرعت التیام و ترمیم موثرند:

حین تمرین و پس از آن، بنوشید

هیدراتاسیون خوب، برای ریکاوری عضله بسیار مهم است. با جریان خون و برداشت مواد زائد و کاهش التهاب و نیز دریافت مواد غذایی مورد نیاز توسط عضلات، DOMS کاهش می‌یابد. مشکل اینجاست که نمی‌توان به حس تشنگی اکتفا کرد. زیرا زمانی حس تشنگی رخ می‌دهد که مدتی قبل از آن بدن شما دهیدراته شده باشد. رنگ ادرار یک شاخص نسبتاً خوب تلقی می‌شود؛ رنگ متوسط تا تیره نشان دهنده وضعیت دهیدراته است اما زرد شفاف نشان دهنده هیدراتاسیون خوب است، البته برخی مکمل‌ها یا ویتامین‌ها می‌توانند رنگ ادرار را تغییر دهند.

استفاده از فوم‌های غلطکی

آزادسازی مایوفاشیال، تنش عضلات و بافت همبند را کم می‌کند. غلطک فوم، توپ چوگان و عصای ماساژ وسیله‌های رایجی هستند. بدیهی است در ابتدا باید از غلطک فومی نرم‌تر استفاده کرد. توپ چوگان برای مناطقی که در دسترس غلطک فوم نیستند، مثل باسن، پشت ساق پا و باند ایلیوتیبیال مناسب است.

نیم ساعت بعد از ورزش، مواد مغذی بخورید

با رسیدن مواد مغذی به عضلات، روند ترمیم، رشد، قدرت گرفتن عضله و ریکاوری سرعت می‌یابد. ۲۰ تا ۴۰ گرم پروتئین و ۲۰ تا ۴۰ گرم کربوهیدرات در فاصله سی دقیقه از ورزش شدید یا طولانی (برابر یا بیشتر از ۶۰ دقیقه) مناسب است. مثلاً یک پیاله ماست یونانی با یک مشت کشمش و یک قاشق غذاخوری عسل، پروتئین مناسبی برای بازسازی عضلات و کربوهیدرات برای بازیابی ذخایر سوختی عضلات تأثیر بسزایی دارند، البته مصرف پروتئین در بقیه روز هم مهم است. توصیه می‌شود در روز تمرین شدید، ۱.۴ تا ۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن استفاده کنید و این مقدار را به شکل تقریباً مساوی در طول روز برای هر سه تا چهار ساعت یکبار به بدن برسانید. همچنین میوه جات و سبزیجات برای تأمین ویتامین و املاح مورد نیاز، مثل ویتامین سی و روی لازم هستند.

خواب از بسیاری جهات لازم است، در ضمن یکی از مهم ترین اجزای ریکاوری ورزشی محسوب می شود و ممکن است بر DOMS تأثیر سریع نداشته باشد، اما مطمئناً مفید است. خواب non-REM موجب افزایش سنتز پروتئین می شود که برای ترمیم عضلات آسیب دیده لازم است و حداقل باید هفت ساعت در شبانه روز بخوابید.

تمرینات ملایم در روز پس از ورزش شدید

عضلات دردناک نیاز به استراحت دارند، اما به این مفهوم نیست که پایتان را روی پایتان بیندازید و تمام روز را روی نیمکت استراحت کنید. می توانید برخی تمرینات ملایم مثل یوگا، پیاده روی، شنا، دوچرخه یا حتی فعالیت های قدرتی سبک داشته باشید. نکته کلیدی این است که همان گروه عضلانی که به شدت در جلسه گذشته تحت تمرین قرار گرفته اند را در روز بعد از آن به شدت به کار نگیرید. در میزان کوششی ۰ تا ۱۰ تاپی (که ۱۰ حداکثر شدت قلمداد می شود) روی سطح کوششی ۳ تمرکز کنید. شما باید تمریناتی را انجام دهید که به عضلات دردناک اکسیژن و مواد غذایی مورد نیاز رسانده شود و آسیب بیشتری به آن وارد نیاید.

ممکن است از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی استفاده کنید

داروهای مسکن ضدالتهاب غیراستروئیدی درد شما را تسکین می دهند اما با از بین بردن التهاب، روند رشد را در عضلات شما سرکوب می کنند. مراقب باشید لخته خونی در وریدهای عمقی را با DOMS اشتباه نگیرید. در DVT یا ترومبوز وریدهای عمقی، اندام دردناک و متورم می شود. در صورت عدم تشخیص و اعمال فشار یا ماساژ یا انجام تمرین ورزشی، ممکن است قطعه کوچکی از لخته خونی آزاد شده و آمبولی به وجود آورد.

این وضعیت در بانوان، مصرف کنندگان داروهای ضدبارداری، افراد با سابقه بیماری های مزمن، افراد دارای سابقه خانوادگی یا شخصی لخته های داخل عروقی، افراد با سابقه سقط مکرر و نشستن و بی تحرکی طولانی مدت شایع تر است و به منظور تشخیص این امر از پزشک کمک بگیرید.