



با انجام چند حرکت ورزشی ساده با این دردها خداحافظی کنید

همه ما ممکن است دچار دردهای مزمن یا ناگهانی شویم که دلایل آنها را ندانیم یا به علت‌هایی درباره آنها فکر کنیم که علت واقعی آنها دردها و ناراحتی‌ها نیستند. اما خیلی از اوقات شما با انجام چند حرکت ورزشی می‌توانید با این دردها خداحافظی کنید. این راهنمای ورزشی می‌تواند بسیار کاربردی باشد.

سلامت نیوز : همه ما ممکن است دچار دردهای مزمن یا ناگهانی شویم که دلایل آنها را ندانیم یا به علت‌هایی درباره آنها فکر کنیم که علت واقعی آنها دردها و ناراحتی‌ها نیستند. اما خیلی از اوقات شما با انجام چند حرکت ورزشی می‌توانید با این دردها خداحافظی کنید. این راهنمای ورزشی می‌تواند بسیار کاربردی باشد.

ورزشی که درد گردن شما را آرام می‌کند

درد شانه و دست

خب، ساده‌ترین دلیل ممکن این است که کار زیادی از دست‌تان کشیده باشید یا شاید در حالت بدی خوابیده باشید و دست‌تان زیر شما مانده و حالا درد گرفته، اما اگر درد طولانی شد و...

علت مخفی درد: رشته‌های عصبی که از ناحیه گردن، شانه و پشت از نخاع خارج می‌شوند، مسئول حرکات و حس‌های قسمت بالایی بدن هستند. رشته‌های عصبی ناحیه گردن در این میان مسئول بخش‌های حرکتی و حسی دست‌ها و کتف‌ها هستند، اگر به هر دلیلی گردنتان تحت فشار قرار گیرد یا حرکت نامناسبی باعث کشش آن شود، ممکن است درد شدید شانه‌ها و بازوها رخ دهد.

درمان سریع: زمانی که درد شدید نیست، دستان‌تان را پشت گردنتان به هم قلاب کنید، سپس گردنتان را به سمت عقب ببرید و با بازکردن دستان به طور آهسته گردن و سرشانه‌هایتان را ماساژ دهید، سپس به حالت عادی برگردید. این کار را 10 بار تکرار کنید. زمانی که درد گردن، شانه و دست شما کاملاً از بین رفت با انجام حرکات مناسب ورزشی و #171;مشابه همین حرکت” عضلات ناحیه گردن و سرشانه را تقویت کنید تا دیگر دچار این مشکل نشوید.

کمپرس سرد، بعد کمپرس گرم

درد ناحیه کمر و پشت

ممکن است دچار دیسک مهره‌های کمری شده باشید یا دچار چسبیدن ستون مهره‌ها به هم اما قبل از آنکه خودتان را به تیغ جراحی بسپارید به علت‌های دیگر و احتمال‌های دیگر هم فکر کنید.

علت مخفی درد: اسپاسم (یا آسیب) عضلات همستر، گلوتئوس و فلکسور هیپ (عضله بزرگ پشتی، عضله‌های نشیمنگاه و عضله‌های خم‌کننده کمر و...) می‌تواند باعث افزایش فشار روی ستون مهره‌ها و درد اسکلتی-عضلانی باشد.

درمان سریع: سعی کنید تحرك داشته باشید. در 48 ساعت اول شروع درد می‌توانید از کمپرس یخ روی موضع آسیب‌دیده استفاده کرده و پس از این مدت هم می‌توانید از کمپرس گرم استفاده کنید. از داروهای مسکن ضدالتهابی (خانواده Nsats مثل ایندومتاسین، ایبوپروفن و...) استفاده کنید. زمانی که درد کمتر شد به آرامی از عضلات پشت و کمر خودتان کار بکشید. پس از بهبود مشکلات با انجام تمرینات قدرتی و کششی مثلاً حرکت اسکات و حرکات با وزنه به قدرت عضلات پشت و کمر خودتان بیفزایید.

وقتی عضلات ناحیه شکم پاره می‌شوند

درد ناحیه کشاله بالای پا

خب، درد کلیه و مثانه و حتی مشکل دیسک کمر می‌تواند با دردهای ناحیه زیر شکم و کشاله بالای پا همراه باشد.

علت مخفی درد: شاید شما دچار فتق شکمی باشید. اگر ورزش سنگین می‌کنید یا بیش از حد چاق هستید یا اگر ناگهان ضربه سنگینی به شکم شما وارد شده است به احتمال فتق یا پارگی عضلات جدار شکم فکر کنید.

درمان سریع: این يك واقعیت است که بیشتر فتق‌های ناحیه شکم و کشاله بالای پا تنها به وسیله جراحی درمان می‌شوند اما مهم‌ترین نکته این است که از ایجاد این ضایعات پیشگیری کنید. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که برنامه تقویت عضلات ناحیه شکم و کشاله بالای پاها را در برنامه ورزش خود بگنجانید. انجام روزانه 5 تا 10 دقیقه تمرینات ساده تقویتی عضلات این نواحی می‌تواند بدن شما را در مقابل این مشکل بیمه کند.

وقتی کفش‌تان مقصر نیست

درد ناحیه مچ پا و پاشنه

اولین چیزی که خیلی‌ها به آن فکر می‌کنند، کفش نامناسب است. ممکن است هم فکر کنید به مشکل خار پاشنه دچار هستید.

علت مخفی درد: بافت محافظ انگشتان شما (پلانتار فاشیا) به استخوان مچ پا وصل می‌شود. در واقع اگر کل ساختار پا را در نظر بگیرید از تاندون آشیل در پشت پا تا بافت روی انگشتان حالت تقریباً یکپارچه دارند و برای همین هر مشکلی در يك ناحیه می‌تواند بافت‌های اطراف را هم آزرده کند.

درمان سریع: روی زمین بنشینید و يك بالش کوچک گرد زیر مچ پای راست‌تان بگذارید. پای راست باید کاملاً کشیده باشد، بعد پای چپ را خم کنید و روی پای راست بگذارید (از روی پای راست عبور دهید)، سپس با گذاشتن دست‌ها روی زمین، خودتان را روی زمین بغلتانید تا بالش گرد زیر زانوهایتان بیاید، بعد از آن، این حرکت را برعکس انجام دهید. 3 بار برای هر پا این کار را تکرار کنید، تنها پس از چند روز خواهید دید که چقدر از میزان دردهایتان کاسته شده است.

وقتی زانوی‌تان بار اضافی می‌کشد

درد ناحیه زانو

اولین احتمالی که به آن فکر می‌کنید، مشکل در مینیسک زانوهاست و شاید هم به پیچ‌خوردگی زانو فکر کنید.

علت مخفی درد: اگر شما به طور منظم ورزش نمی‌کنید یا اگر اضافه‌وزن دارید، ممکن است مشکل در کمر و عضلات کمری باشد که با حالت نامناسب فشار زیادی را به زانوهای شما وارد می‌کند. در این حالت شما به خصوص در زمان دویدن یا راه رفتن سریع دچار مشکل خواهید شد.

درمان سریع: شما برای این مشکل می‌توانید راه‌حل ورزشی پیدا کنید. کافی است تحت نظر يك مربی باتجربه اقدام به انجام ورزش‌های قدرتی-انعطافی کنید تا هم قدرت و انعطاف عضلات کمر و عضلات ناحیه بالای پاها و پشت زانوهای شما تقویت شود. البته حواستان باشد که در آغاز فشاری روی زانوهایتان وارد نکنید. می‌توان حرکات اسکات، اسکات با پرش، پلانک و دراز و نشست را پس از گرم‌کردن بدنتان انجام دهید تا با تقویت عضلات پشت و شکم نحوه ایستادن شما اصلاح و فشاری که به زانوهایتان وارد می‌شود کم شود.

بیشتر: ...سلامت نیوز: سرویس خبری: درمان: با انجام چند حرکت ورزشی ساده با این درد ها خداحافظی کنید:...