

سلامتی در دسترس است

ورزش های اصلاحی؛ راهی ساده برای توجه بیشتر به سلامت بدن

منظور از ورزش های اصلاح حرکتی چیست؟

ورزش های اصلاحی و درمانی مجموعه ای از تمرین های هدفمند هستند که با توجه به وضعیت جسمی و نیازهای هر فرد انتخاب می شوند. هدف این تمرین ها می تواند بهبود حرکت مفصل، تقویت عضلات ضعیف، افزایش انعطاف پذیری، کاهش درد و کمک به بازگشت توانایی های حرکتی پس از آسیب یا بیماری باشد.

تفاوت اصلی با ورزش های معمولی

ورزش های عمومی معمولاً برای افزایش آمادگی جسمانی، تقویت عضلات، بهبود استقامت و حفظ سلامت انجام می شوند. تمرین های اصلاحی و درمانی بیشتر بر یک مشکل یا نیاز مشخص تمرکز دارند و متناسب با شرایط فرد تنظیم می شوند.

ورزش های اصلاحی فقط برای افراد آسیب دیده نیست

تمرین های اصلاحی و درمانی صرفاً برای افراد آسیب دیده یا سالمندان نیستند و می توانند برای افراد عادی نیز مفید باشند. بسیاری از ما به دلیل ساعت های طولانی نشستن، کم تحرکی یا عادات های نادرست حرکتی، ممکن است به مرور با کاهش انعطاف پذیری، ضعف عضلانی یا محدودیت حرکتی روبه رو شویم. توجه به وضعیت بدن و انجام تمرین های متناسب با نیازهای فردی می تواند به حفظ توانایی حرکتی و پیشگیری از برخی مشکلات کمک کند.

آیا مشکلات کاملاً برطرف می شوند؟

پاسخ به علت ایجاد مشکل و شدت آن بستگی دارد. اگر تغییر وضعیت بدن بیشتر به عادات های حرکتی، ضعف عضلات یا انعطاف پذیری محدود مربوط باشد، احتمال بهبود با تمرین های مناسب وجود دارد. در مقابل، اگر تغییر شکل اسکلت به ساختار استخوانی، بیماری یا مشکلات جدی تر مربوط باشد، ممکن است تمرین به بهبود عملکرد و کاهش درد کمک کند، اما نتواند مشکل اصلی را کاملاً از بین ببرد.

نحوه تأثیرگذاری ورزش های اصلاحی

ورزش های اصلاحی با تقویت عضلات، افزایش انعطاف پذیری و بهبود کنترل حرکات بدن می توانند به اصلاح برخی مشکلات قامتی و کاهش دردهای عضلانی کمک کنند.

سبک زندگی امروزی و ضرورت ورزش

زندگی امروزی با وجود آسان تر کردن بسیاری از کارها، تحرک روزانه ما را کمتر کرده است. ساعت های طولانی نشستن پشت میز کار با رایانه، استفاده مداوم از تلفن همراه و کم شدن پیاده روی، باعث می شوند بدن زمان زیادی را در حالت کم تحرک یا یک وضعیت ثابت بگذراند. این عادات ها می توانند زمینه ساز درد و گرفتگی عضلات، به ویژه در ناحیه گردن، شانه ها و کمر شوند. از نظر وضعیت حرکتی نیز بی تحرکی طولانی می تواند به کاهش آمادگی عضلات و تحمل بدن برای انجام فعالیت های روزمره منجر شود. البته بروز درد یا ناهنجاری در بدن فقط به شیوه نشستن یا استفاده از تلفن همراه وابسته نیست و عواملی مانند شرایط جسمی، استرس، خواب و میزان فعالیت بدنی نیز در آن نقش دارند.

رایج ترین آسیب های اسکلتی- حرکتی

ضعف و کاهش انعطاف پذیری عضلات

کم تحرکی و استفاده نکردن کافی از عضلات می تواند آمادگی جسمانی را کاهش دهد و انجام فعالیت های روزمره را دشوارتر کند.

درد زانو و مشکلات مفصلی

بالا و پایین رفتن از پله ها، راه رفتن یا برخاستن از صندلی ممکن است برای افرادی که مشکلاتی مانند آرتروز زانو دارند، دردناک باشد. آرتروز می تواند باعث درد، خشکی و محدودیت حرکت مفصل شود. یکی از علل رایج این اتفاق نشست مداوم روی صندلی است.

درد شانه و پشت

کار طولانی با رایانه، جلو آمدن سر و جمع شدن شانه ها ممکن است با درد و خستگی عضلات گردن، شانه و پشت همراه باشد. البته این دردها همیشه ناشی از وضعیت بدن نیستند و می توانند علت های دیگری هم داشته باشند.

ورزش نباید به زمان بروز درد موکول شود

باید بین فعالیت بدنی برای حفظ سلامت و تمرین های اصلاحی یا درمانی هدفمند تفاوت قائل شد. سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند بزرگسالان در طول هفته فعالیت بدنی منظم داشته باشند و دست کم دو روز را به تمرین های تقویت عضلات اختصاص دهند. بنابراین، مراقبت از سلامت حرکتی نباید به زمان بروز درد یا آسیب موکول شود؛ با این حال، همه افراد هم لزوماً به یک برنامه تخصصی اصلاحی نیاز ندارند. انتخاب این تمرین ها باید بر اساس وضعیت جسمی و نیاز فرد باشد و در صورت وجود درد مداوم یا محدودیت حرکتی، بهتر است با متخصص مشورت شود.

چه زمانی به متخصص رجوع کنیم؟

همه دردهای عضلانی و مفصلی به معنای وجود یک مشکل جدی نیستند؛ با این حال، نباید دردهای مداوم یا نشانه هایی را که بر حرکت و فعالیت های روزمره اثر می گذارند، نادیده گرفت.

درد همراه با بی حسی یا گزگز

به ویژه اگر به دست یا پا انتشار پیدا کند یا با ضعف عضلانی همراه باشد.

محدودیت حرکتی

اگر حرکت دادن گردن، کمر، دست یا پا دشوار شده یا راه رفتن تغییر کرده است.

تورم و التهاب مفصل

به خصوص اگر مفصل گرم و قرمز باشد یا تورم آن با تب همراه شود.

درد پس از آسیب یا ضربه

به ویژه اگر شدید باشد یا حرکت طبیعی عضو را مختل کند.

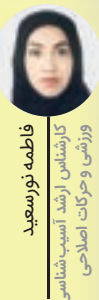
درد مداوم در شب یا همراه با علائم عمومی

تب، کاهش وزن بی دلیل یا بدتر شدن پیوسته درد، این موارد نیازمند ارزیابی پزشکی اند.



بدن ما بهای کدام عادت ها را می پردازد؟

آیا می دانستید برخی عادات های ساده روزمره، در صورت تکرار طولانی مدت، می توانند بر سلامت عضلات، مفاصل و ستون فقرات تأثیر بگذارند؟ زندگی امروزی با ساعت های طولانی نشستن، استفاده مداوم از تلفن همراه، کاهش فعالیت بدنی و الگوهای حرکتی نامناسب همراه شده است. شاید در نگاه اول، خم کردن سر هنگام کار با تلفن همراه، نشستن طولانی مدت پشت میز یا بی توجهی به شیوه ایستادن، مسئله مهمی به نظر نرسد، اما تداوم این عادات ها، به ویژه در کنار ضعف عضلانی و کم تحرکی، می تواند زمینه ساز بروز یا تشدید برخی مشکلات اسکلتی عضلانی شود. کمردرد، گردن درد، جلو آمدگی سر، گرد شدن شانه ها و تغییرات الگوی حرکتی باها از مشکلاتی هستند که بسیاری از افراد با آن ها روبه رو می شوند. برای نمونه، پایین نگه داشتن طولانی مدت سر هنگام استفاده از تلفن همراه، بار مکانیکی وارد شده بر گردن را افزایش می دهد. همچنین، نشستن طولانی و کاهش فعالیت عضلات می تواند در ایجاد ناهنجاری های ناحیه کمر نقش مهمی داشته باشد. البته هر تفاوتی در وضعیت بدن، ناهنجاری یا بیماری نیست. کف پای صاف، تفاوت در قوس های ستون فقرات و حتی نحوه قرارگیری اندام ها باید با توجه به سن، علائم، عملکرد حرکتی و شرایط هر فرد ارزیابی شوند. هدف از اصلاح وضعیت بدن، ایجاد یک فرم ظاهری کاملاً یکسان برای همه نیست؛ بلکه حفظ عملکرد مناسب، کاهش فشارهای غیرضروری و ارتقای کیفیت زندگی است. اینجاست که نقش آسیب شناسی و حرکات اصلاحی اهمیت پیدا می کند. ارزیابی دقیق وضعیت بدنی، بررسی دامنه حرکتی مفصل، شناسایی ضعف ها و محدودیت های عضلانی و طراحی تمرینات متناسب با نیاز هر فرد، می تواند به بهبود عملکرد حرکتی و مدیریت بسیاری از مشکلات کمک کند. برای مراقبت از بدن، همیشه به امکانات پیچیده نیاز نداریم. افزایش تحرک روزانه، بهر میزان نشستن بی وقفه، تقویت عضلات، انجام تمرینات اصولی و توجه به وضعیت بدن هنگام فعالیت های روزمره، گام هایی ساده اما ارزشمند برای این منظور هستند. در صورت تداوم درد یا بروز علائم غیرطبیعی نیز ارزیابی تخصصی اهمیت دارد. در نهایت، باید به یاد داشته باشیم که سلامت حرکتی حاصل یک اقدام مقطعی نیست؛ بلکه نتیجه مجموعه ای از انتخاب های روزانه ماست. بدن ما سال ها همراه ما خواهد بود؛ پس مراقبت از آن را به زمانی که درد آغاز می شود، موکول نکنیم.



فاطمه نورسعید
کارشناس ارشد آسیب شناسی
ورزشی و حرکات اصلاحی

چند حرکت ساده برای محل کار یا خانه



نیم اسکوات با کمک صندلی

پشت یک صندلی محکم بایستید و پشتی آن را بگیرید. زانو ها را کمی خم کنید. انگار می خواهید بنشینید، سپس به آرامی صاف بایستید. حرکت را در محدوده راحتی بدن انجام دهید. این تمرین عضلات پا را تقویت می کند.



صاف کردن زانو در حالت نشسته

روی صندلی بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید. یک پا را به آرامی جلو ببرید تا زانو صاف شود، چند ثانیه مکث کنید و پا را پایین بیاورید. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید. این تمرین به تقویت عضلات ران کمک می کند.



چرخاندن شانه ها

شانه ها را به آرامی به سمت عقب بچرخانید و پایین بیاورید. این حرکت ساده می تواند به کاهش احساس خشکی در ناحیه شانه و بالای پشت کمک کند.



بلند شدن روی پنجه پا

پشت یک صندلی محکم یا کنار میز بایستید و برای حفظ تعادل تکیه کنید. پاشنه ها را آرام از زمین بلند کنید. چند لحظه روی پنجه بمانید و دوباره پایین بیاورید. این حرکت به فعال شدن عضلات ساق پا کمک می کند.



چرخاندن آرام گردن

صاف بنشینید و شانه ها را رها کنید. سر را به آرامی به سمت راست بچرخانید. پنج ثانیه نگه دارید و به حالت اول برگردانید؛ سپس همین کار را به سمت چپ انجام دهید. حرکت نباید با فشار یا چرخش ناگهانی همراه باشد.



چرخش بالاتنه روی صندلی

در حالت نشسته و با کف پا های روی زمین، دست ها را روی شانه ها بگذارید و بالاتنه را بدون حرکت دادن لگن، به آرامی به راست و چپ بچرخانید. هر سمت را حدود پنج ثانیه نگه دارید و از چرخش بیش از حد خودداری کنید.