

نشاطك وحياتك الرياضية .. بعد الأربعين



• المرأة والرياضة •

■ ماذا يمكن أن تفعل الرياضة للمرأة بعد الأربعين ؟

ممارسة المرأة للرياضة بصورة منتظمة فى هذه السن المتقدمة نسبياً تعد وسيلة قوية لمقاومة حدوث هشاشة العظام ، ومرض القلب ، وتخفيف المعاناة من نوبات السخونة والعرق .. هذه المتاعب التى تتعرض المرأة لها بعد بلوغ سن انقطاع الحيض ، فالرياضة تحفز على تكوين عظام جديدة مما يقاوم فقد كتلة العظام وحدوث هشاشة بها . والرياضة ترفع من مستوى الكوليستيرول النافع وتقلل من مستوى الكوليستيرول الضار وتنشط الدورة الدموية مما يقلل من القابلية للإصابة بمرض القلب .

وكثير من النساء يشعرن بعد الانتظام على ممارسة الرياضة بانخفاض المعاناة من نوبات السخونة والعرق .. ومما يفسر ذلك أن ممارسة الرياضة ترفع من مستوى الاندورفينات بالمخ .. وهى مواد مسكنة للألم ومُحسّنة للحالة المزاجية وهى تشبه المورفين .

• الرياضة وسلس البول •

هل تفيد ممارسة الرياضة فى مقاومة مشكلة سلس البول ؟

نعم .. فالرياضة تقاوم المتاعب البولية كمشكلة «سلس البول» ، بمعنى نزول نقط من البول أثناء الضحك أو السعال ، وهذه المشكلة تميل للحدوث بعد بلوغ سن انقطاع الحيض ، ونقص الاستروجين . فوجود مستوى معتدل من الاستروجين يعد ضرورياً للمحافظة على أنسجة الجهاز البولى والتناسلى ؛ ولذا

يؤدى نقص الاستروجين إلى حدوث انكماش بجدران المهبل وضعف العضلات المحيطة بالمشانة ، مما يحفز على حدوث تنقيط للبول على غير الرغبة .
ولذا فإن ممارسة أى تمرينات رياضية تعمل على تقوية عضلات الحوض تفيد فى مقاومة مشكلة سلس البول ، بل إن الانقباضات العضلية المتتالية التى تحدث أثناء الجماع تفيد أيضاً فى مقاومة هذه المشكلة .

ومن أبسط التمارين التى يمكن ممارستها لتقوية عضلات الحوض والمشانة تمارين كيجل (Kegel Exercises) .. والتى تعتمد فكرتها على قبض عضلات الحوض ثم تحريرها وهكذا عدة مرات .

ويمكن ممارسة هذه التمارين أثناء التبول بالسماح بنزول كمية من البول ثم قبض العضلات لوقف نزول البول ثم تحرير العضلات ، وهكذا .

• السباحة وهشاشة العظام •

■ هل تفيد ممارسة السباحة فى مقاومة هشاشة العظام ؟

تسمى الرياضات المفيدة لمقاومة هشاشة العظام «Weight - Bearing Exercises» ، ومعناها : الرياضات التى يحمل فيها الجسم على الأرض ، مثل المشى والعدو .. أو الرياضات التى تضغط من خلالها على العظام والمفاصل بوزن الجسم . فهذا النوع من الرياضات يحفز على تكوين عظام جديدة ويقلل من فقد كتلة العظام .

أما السباحة فإنها ليست من هذه الرياضات ، لأن الماء يحمل الجسم لأعلى ، ولا يكون هناك بالتالى ضغط واقع على العظام والمفاصل .

لكن ذلك لا يقلل من فوائد رياضة السباحة والتى من أبرزها تنشيط وتدريب مختلف عضلات الجسم .

• أفضل الرياضات •

■ ما هي أفضل الرياضات للمرأة في الأربعينيات ؟

إذا كنت لا تمارسين نشاطاً رياضياً من قبل فإن أفضل رياضة يمكن أن تبدئي بممارستها هي رياضة المشي . ولكي يكون المشي رياضة لا بد أن يكون جرياً سريعاً متوائماً مع زيادة مسافة المشي تدريجياً .

ولا يفضل أن تمارس رياضة العدو إلا بعد اكتساب اللياقة الكافية ، لأن فرصة حدوث إصابة بالركبة تكون عالية .. وهناك رياضات أخرى مناسبة مثل رياضة الماء (Water Aerobics) والسباحة ، فهذه من أفضل الرياضات لتدعيم كفاءة العضلات والقلب بصفة خاصة .

كما يمكنك ممارسة رياضة الدراجة الثابتة أو المشاية الكهربائية .

وإذا شئت الانضمام إلى نادٍ رياضي فاخترى نادياً أو فصلاً رياضياً مخصصاً للمرأة بعد الأربعين . ولا تبدئي أبداً أي نشاط رياضي بصورة عنيفة حتى تتجنبى الإصابة والشد العضلي .

• استشارة الطبيب •

هل من الضروري استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة النشاط

الرياضي؟

إذا كنت تعيشين حياة كسولة وتجاوزت سن الخامسة والأربعين فيجب استشارة الطبيب قبل بدء النشاط الرياضي . كما تكون استشارة الطبيب واجبة وضرورية في حالة وجود أي مشكلة صحية ، مثل مرض السكر ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو أوجاع المفاصل .. ففي هذه الحالة يجب اللجوء للطبيب لمعرفة مدى ملائمة نوع النشاط الرياضي للحالة المرضية الموجودة .

• المعدل المناسب •

■ ما هو المعدل المناسب لممارسة النشاط الرياضى ؟

لتحقيق درجة عالية من اللياقة القلبية يفضل ممارسة الرياضات الهوائية ، مثل رياضة المشى بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً ولمدة نصف ساعة تقريباً ، وفى حالة وجود وزن زائد فيفضل ممارسة التمرين الرياضى يومياً لمساعدة استهلاك أكبر قدر من السعرات الحرارية .

• الرياضة والماء •

■ هل هناك احتياطات خاصة بالنسبة لتناول الماء مع ممارسة الأنشطة

الرياضية ؟

إن الجسم يحتاج يومياً لكمية من الماء فى حدود ٦-٨ أكواب . ويجب أن يزيد هذا المعدل مع ممارسة الأنشطة الرياضية لتعويض ما يفقده الجسم من السوائل عن طريق العرق . ويفضل تناول كمية كافية من الماء قبل التمرين مباشرة وبعد الانتهاء من التمرين ببضع دقائق .

• الرياضة والسوتيان •

هل من الضرورى ارتداء «سوتيان» خاص أثناء التمارين الرياضية ؟

يفضل ذلك .. وهناك أنواع خاصة مناسبة لممارسة التمارين الرياضية حيث توفر درجة كافية من الإسناد للثديين أثناء التمرين .. وهذا الإسناد يعد ضرورياً للوقاية من حدوث ترهلات للثدى وخاصة مع ممارسة التمارين التى تتطلب القفز أو العدو .

• كفاءة النشاط الرياضى •

■ ما هو المؤشر الدال على موافقة النشاط الرياضى لمقدرة الجسم ؟

من إحدى الوسائل الدالة على ذلك مراقبة النبض أثناء التمرين الرياضى لمعرفة ما إذا كان النشاط الرياضى زائداً أو منخفضاً عن الحد المناسب . فلكى نعرف ذلك الحد نقوم بطرح عُمر السيدة من مقدار ٢٢٠ . فإذا كان العمر مثلاً ٥٠ يكون الناتج ١٧٠ .. وبناء على ذلك يكون عدد ١٧٠ هو أعلى قيمة لعدد النبض فى الدقيقة يمكن تحقيقها حتى تتم أعلى درجة استفادة ممكنة من التمرين الرياضى وتكون متوافقة مع درجة احتمال الجسم .

لكن هذه الطريقة لا تعتبر دقيقة تماماً ، كما أن هناك اختلافاً طبيعياً بين سرعة النبض من حالة لأخرى .

كما يمكن ببساطة اعتبار التعب الشديد وضربات القلب السريعة جداً وصعوبة التنفس دليلاً على النشاط الرياضى الزائد على الاحتمال .. بينما يشير التعب البسيط وسرعة ضربات القلب المعتدلة واستمرار القدرة على التنفس بشئ من الارتياح على موافقة النشاط الرياضى لدرجة تحمل الجسم .

