

الرياضة وصحة المرأة



ممارسة الرياضة بصورة عامة لها فوائد صحية عديدة.

- 1- ، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعمل على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية.
- 2-تعمل التمارين الهوائية على تقوية عضلات القلب وتنظيم ضغط الدم
- 3-والحفاظ على مستويات الكوليسترول تحت السيطرة.
- 4-تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب ويقلل من احتمال الإصابة بنوبة قلبية
- 5- تزيد من معدل الأيض وتجعل التحكم في الوزن أسهل
- 6- زيادة السرعات الحرارية التي يتم إنفاقها أثناء ممارسة التمارين الرياضية تعزز حرق الدهون وتدعم فقدان الوزن.
- 7-، زيادة كتلة العضلات تسرع عملية التمثيل الغذائي وتساعد الجسم على حرق المزيد من الطاقة.
- 8-من الفوائد الصحية الهامة الأخرى للرياضة أنها تحسن الصحة العقلية.
- 9- ممارسة الرياضة تقلل من التوتر، وتمنع الاكتئاب والقلق، وتحسن المزاج. كما تعمل ممارسة الرياضة على زيادة الثقة بالنفس، وتشجيع التفاعل الاجتماعي، وزيادة الرضا عن الحياة بشكل عام

أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة بشكل

- * تساعد التمارين الرياضية، خاصة في الأعمار المتقدمة، على
- * إبطاء عملية الشيخوخة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالعمر.
- * بما أن النساء يواجهن تغيرات هرمونية أثناء انقطاع الطمث، فإن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة العظام وتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في مكافحة علامات الشيخوخة وإدارة عملية الشيخوخة بطريقة أكثر صحة ونشاطاً
- * وأهمية ممارسة الرياضة في حياة المرأة لا تؤدي إلى تحسين الصحة البدنية فحسب، بل تؤثر أيضاً بشكل إيجابي على الصحة العقلية. بالنسبة للنساء، لا تعمل التمارين الرياضية على تقوية أجسادهن فحسب، بل تزيد أيضاً من احترام الذات وتقلل من التوتر وتحسن المزاج. ولذلك فإن أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة أمر في غاية الأهمية، ليس فقط للصحة البدنية، ولكن أيضاً للصحة العاطفية والروحية

ماهي الأهمية الفسيولوجية للرياضة بالنسبة للمرأة

- 1- الحد من الإصابة بأمراض عدة كالسكري، والسرطان، وأمراض القلب.
- 2- أما من الناحية الجسدية، فإنها تساعد على حرق السعرات الحرارية، والحفاظ على اللياقة، والرياضة تجعل الحالة النفسية للمرأة أكثر استقراراً
- 3- تعمل التمارين المنتظمة على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وتنظيم ضغط الدم، وزيادة كثافة العظام، والحفاظ على كتلة العضلات.
- 4- إن التمارين الرياضية تقلل أيضاً من التوتر، وتحسن المزاج، وتحسن نوعية النوم، وتزيد من الرضا عن الحياة بشكل عام.
- 5- تساعد التمارين الرياضية، خاصة في الأعمار المتقدمة، على إبطاء عملية الشيخوخة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالعمر.
- 6- بما أن النساء يواجهن تغيرات هرمونية أثناء انقطاع الطمث، فإن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة العظام وتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام. يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في مكافحة علامات الشيخوخة وإدارة عملية الشيخوخة بطريقة أكثر صحة ونشاطاً.
- 7- مكانة وأهمية ممارسة الرياضة في حياة المرأة لا تؤدي إلى تحسين الصحة البدنية فحسب، بل تؤثر أيضاً بشكل إيجابي على الصحة العقلية. بالنسبة للنساء، لا تعمل التمارين الرياضية على تقوية أجسادهن فحسب، بل تزيد أيضاً من احترام الذات وتقلل من التوتر وتحسن المزاج. ولذلك فإن أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة أمر في غاية الأهمية، ليس فقط للصحة البدنية، ولكن أيضاً للصحة العاطفية والروحية

ما هي التغييرات الفسيولوجية التي تحدث في أجسامنا عندما نمارس الرياضة؟

ممارسة الرياضة يسبب تغييرات إيجابية مختلفة في الجسم. بادئ ذي بدء، أثناء التمرين:

- 1- يزداد معدل ضربات القلب وتتسارع الدورة الدموية. وهذا يسمح بنقل المزيد من الأكسجين والمواد المغذية إلى الجسم، وبالتالي تعمل الأعضاء والأنسجة بشكل أفضل.
- 2- كما تساعد التمارين الرياضية على تقوية العضلات وزيادة المرونة. عندما تتآكل العضلات أثناء التمرين وتتعافى أثناء الراحة، تؤدي هذه العملية إلى زيادة كتلة العضلات وتقويتها.
- 3- إن ممارسة الرياضة أيضا تزيد من معدل الأيض. معدل الأيض هو العامل الذي يحدد مدى سرعة استهلاك الجسم للطاقة. وتعمل عملية التمثيل الغذائي لدى الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام بشكل أسرع، مما يساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية وتسهيل التحكم في الوزن.
- 4- إن ممارسة الرياضة تقلل من كمية الدهون في الجسم وتزيد من كتلة العضلات. وهذا يساعد الجسم على أن يبدو مشدودًا وأكثر لياقة.
- 5- تأثير مهم آخر للتمرين هو على صحة الدماغ. توفر التمارين الرياضية المزيد من الأكسجين وتدفق الدم إلى الدماغ، مما يزيد من الوظائف الإدراكية ويحسن الوضوح العقلي.
- 6-، تساعد التمارين الرياضية على تقليل هرمونات التوتر وإطلاق الإندورفين، المعروف باسم هرمونات السعادة. وهذا يساعد على تحسين المزاج والشعور بالتحسن بشكل عام.

التمارين الرياضية والدورة الشهرية

تقدم التمارين الرياضية خلال الدورة الشهرية العديد من الفوائد المحتملة، ومن أهم فوائد الرياضة والدورة الشهرية ما يأتي:

تحسين المزاج

تُساعد التمارين الرياضية في التخفيف من الشعور ببعض المشاعر السلبية المرافقة للدورة الشهرية، مثل: الاكتئاب، والغضب، والحزن.

تقليل الشعور بالإرهاق

إن التغيرات الهرمونية المرافقة للدورة الشهرية قد تؤدي إلى الشعور بالإرهاق، ومن الممكن التغلب على هذا الإرهاق عن طريق القيام بالتمارين الرياضية من خلال زيادة مستويات الطاقة في الجسم.

التخفيف من آلام الدورة الشهرية

قد تُساعد التمارين الرياضية، مثل المشي خلال وقبل الدورة الشهرية في التخفيف من الآلام المرافقة لها، إذ إن الرياضة قد تُساعد على التغلب على أعراض المتلازمة السابقة للحيض ، مثل آلام الحوض، كما قد تُساعد الرياضة على تقليل خطر الإصابة بعسر الطمث (PMS)

مخاطر الرياضة والدورة الشهرية

بالرغم من الفوائد العديدة التي تقدمها الرياضة خلال الدورة الشهرية، إلا أن الإفراط بالقيام بالتمارين الرياضية قد يسبب غياب أو عدم انتظام أو توقف الدورة الشهرية بشكل كلي

وعادةً ما تُصيب هذه المشكلات النساء الرياضيات اللواتي يقمن بالتمارين الشديدة بانتظام، ولكن من الممكن أن تنقطع الدورة عند القيام بتمارين شديدة في حال كانت المرأة منقطعة عن الرياضة لفترة طويلة

لذلك يجب استشارة الطبيب المختص في حال غياب الدورة أو عدم انتظامها، إذ إن هذه الأعراض قد تدل على مشكلات صحية أخرى

يمكن الاستمرار بالتمارين الرياضية خلال الدورة إلا أنه يجب التخفيف من حدتها، حيث يوجد عدد من التمارين الرياضية التي يُنصح باتباعها خلال الدورة الشهرية، نذكر منها:

التمارين الهوائية قليلة الشدة

، مثل: (Lower intensity cardio workouts) تُعد التمارين الهوائية قليلة الشدة المشي، والجري، والسباحة لمدة لا تزيد عن 90 دقيقة من التمارين الجيد القيام بها خلال الدورة.

حمل الأثقال

يُعد حمل الأثقال من التمرينات الآمنة خلال الدورة طالما لا يوجد أي شعور بالانزعاج أو الألم في العضلات، ومن الممكن زيادة كسب القوة العضلية في أول أسبوعين من الدورة لانخفاض مستويات الهرمونات الأنثوية.

اليوغا

إن اليوغا وتمارين التمدد الخفيفة قد يساعدان في استرخاء الجسم، والتخفيف من الآلام المختلفة.

الرياضات التي يجب تجنبها خلال الدورة الشهرية:

:لا يوجد تمرين رياضي خاص يجب تجنبه خلال الدورة الشهرية، إلا أنه يجب تجنب الآتي الحركات أو الرياضات التي من شأنها أن تزيد شدة الأعراض سوءاً، فمثلاً قد تسبب تمارين القرفصاء زيادة في آلام الحوض.
(HIIT) الرياضات التي تتطلب نشاطاً مطوّلاً أو شديداً، مثل: تمارين الهيث
نصائح الرياضة والدورة الشهرية

ليس من الضروري التوقف عن أداء التمارين الرياضية خلال الدورة، ولكن يوجد عدة نصائح يجب اتباعها، خلال الدورة الشهرية:

1- تتمثل أهمية شرب الماء خلال الدورة وعند القيام بالتمارين الرياضية في التخفيف من الأعراض المرافقة للدورة، مثل: النفخة، والإمساك، كما يُقلل الشعور بالانزعاج خلال التمارين الرياضية، ومن المفيد شرب القليل من الماء كل ما يقارب 15 دقيقة أثناء القيام بالتمارين الرياضية.

2- القيام بتمارين التمدد .

إن القيام بتمارين تمدد العضلات، مثل: البيلاتس، أو التاي تشي قبل القيام بالتمارين الأخرى قد يُساعد في إطالة العضلات وارتخائها.

3- تناول المسكنات

قد يُساهم تناول المسكنات التي تُباع دون وصفة، مثل: الباراسيتامول قبل القيام بالتمارين في التقليل من آلام الظهر والتشنجات، كما يُفيد استخدام الكمادات الباردة أو الدافئة بعد القيام بالتمارين الرياضية في التخفيف من التشنجات.

: أهمية الرياضة أثناء الحمل عند المرأة

- تساعد ممارسة الرياضة أثناء الحمل على التأقلم مع متطلباتك البدنية والعقلية، كما تهيئ الجسد للولادة.
- تساهم في تفادي أعراض الحمل المزعجة التي قد تتعرضين لها كآلام الظهر مثلاً.
- تجنبك مشاكل صحية، مثل: تسمم الحمل.
- تساهم في التحسين من صحتك العامة وتساعدك على النوم بشكل أفضل.

ما هي أفضل التمارين الرياضية لك خلال فترة الحمل؟

تعد أنسب أنواع التمارين الرياضية لك خلال فترة الحمل تلك التمارين التي تساعد على ضخ المزيد من الدم، وتحافظ على المرونة، وتحدّ من زيادة الوزن وكذلك تهيئ عضلات جسدك لجهد المخاض والولادة في حين أنها لا تسبب إجهاداً بدنياً غير ضروري لك أو لطفلك. ومن أمثلة تلك التمارين الرياضية:

:المشي والركض أو الهرولة

يسمح لك بممارسة المشي الهادئ أو السريع ويعتبر المشي من الرياضات الآمنة لك بشرط أن تمارسيه على أرض ملائمة غير مرتفعة، ولذلك فإنه من الأفضل لك ممارسة المشي في النوادي أو على جهاز السير في صالات الألعاب الرياضية، كذلك يمكنك ممارسة المشي يومياً بما لا يزيد عن نصف ساعة، لكن تذكري أن تأخذي قسطاً يكفيك من الراحة إن شعرت بأي إرهاق.

عليك ممارسة المشي بعد الإفطار بساعتين، وتذكري أن تحملي معك زجاجة من الماء أو العصير غير المحلى وإن شعرت بتعب فعليك التوقف والراحة ولتعلمي أن المشي يساعدك على الحفاظ على اللياقة والوزن المناسب أثناء الحمل ويقوي القلب بوجه عام حتى في حين الولادة. أما بالنسبة للهرولة والركض فهما يعدان من أفضل الرياضات للقلب والجسم عموماً حتى لك كأمراة حامل يمكنك ممارستها، ولكن وكما ينصح الأطباء عادة فإنه يسمح بذلك بعد انتهاء الشهر الثالث وبما لا يزيد عن 15 دقيقة

:السباحة

تعتبر السباحة إن كنت من هواتها من الرياضات الرائعة للقلب والرئتين والأطراف وحتى للحوض، ويمكن للماء أن يشعرك بالخفة والنعومة والاسترخاء أيضاً ويخلصك من انتفاخ القدمين.

حاولي دوماً خلال ممارستك للسباحة أن تتواجد معك مدربة أو أن يرافقك بعض من الأهل أو الصديقات حتى لو كنت سباحة ماهرة، خوفاً عليك من حدوث أي دوار مفاجئ. تذكري أن تحاولي عدم تعريض نفسك للإصابة بنزلات البرد في فصل الشتاء. وعليك التنبه لاختيار حمامات سباحة نظيفة ونوادي موثوق فيها لمنع انتقال أي عدوى بمشيئة الله تعالى

ركوب الدراجة :

يسمح لك بركوبها إن كانت الدراجة ثابتة في المنزل أو في صالات الألعاب الرياضية، ويمكنك قيادة الدراجة العادية لكن بشرط أن تقودها على مسارات آمنة في النوادي وبهدوء؛ لتجنب السقوط، وينبغي أن لاتزيدى على ربع ساعة يومياً حتى لا يصبح هناك ضغطاً على الحوض.

اليوغا

تساعدك اليوغا على تصفية ذهنك والقضاء على التوتر والقلق، بالإضافة إلى أنها تساهم في تقوية عضلات الجسم و اكتسابها الليونة، وتعد مفيدة للمفاصل وبالتالي فهي مفيدة لصحتك العامة خلال فترة الحمل وعند الولادة.

التمارين الرياضية الخفيفة:

التمارين الهوائية الخفيفة المناسبة للحمل من أفضل التمارين التي تساعد جسدك على الحفاظ على لياقته وصحته وعلى تنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات القلب والأطراف والحوض.

ما هي الرياضات التي لا ينصح بها خلال فترة الحمل؟

ليست جميع أنواع الرياضة مناسبة للمرأة خلال فترة حملها، حيث أن بعضها يحتمل مخاطر السقوط أو يتسبب في فقدان التوازن أو يعرض المرأة الحامل لضربات في منطقة البطن، وبعضها يتطلب بذل جهد كبير قد يضر بها ويجنينها. ومن أمثلة ذلك

- القفز .. حيث أنه قد يسبب تقلصات في الرحم و يؤدي إلى حدوث ولادة مبكرة لاسيما مع الاستمرار في القفز
- الرياضات الجماعية .. يحصل في الرياضات الجماعية احتكاك باللاعبات الأخريات، لذا فإن تجنبها يساعد في تفادي الحوادث
- التنس والاسكواش .. تتجنبهما الحامل لأنهما يتطلبان حركة قوية وسريعة ذهاباً وإياباً .ويتطلبان أحياناً بعض القفز
- التزلج وركوب الخيل وتسلق الجبال والغطس .. لأنها جميعاً تتطلب جهداً جسدياً كبيراً كما قد تتعرض الحامل لخطر السقوط، أما الغطس فيشكل جهداً شديداً على القلب والرئتين للحامل ولجنينها
- الرياضات القتالية .. مثل الجودو والكاراتيه والملاكمة، تبتعد عنها المرأة خلال فترة الحمل؛ خوفاً على تعرض جسدها للضربات واللكمات والسقوط

