

# فن ورزشکاری

چرا پهلوها و قفسه سینه‌مان در زمان تمرین درد می‌گیرند؟

## گرم کردن و انقباض عضلات

چند نکته را باید درباره بدن خود در هنگام ورزش بدانید. از جمله اینکه این‌گونه دردها اکثراً در مورد افرادی رخ می‌دهد که مدتی است تمرین نکرده‌اند. به همین خاطر، وقتی بعد از مدت‌ها به ورزش برمی‌گردید، کار را با فعالیت شدید آغاز نکنید. ابتدا بدن را با تمرین‌های سبک گرم کنید (مثلاً با پیاده‌روی‌های تند یا دویدن‌های بسیار آرام) و کم‌کم شدت تمرین را بالا ببرید. نکته بعدی درباره انقباض عضله‌هاست. بسته به نوع فعالیت انسان، بخشی از عضلات او در هنگام ورزش منقبض می‌شوند. مثلاً وقتی که می‌دوید، این اتفاق برای عضلات اطراف قفسه سینه رخ می‌دهد. موقعی که بعد از مدتی کم‌تحرکی شروع به تمرین می‌کنید، همین انقباض عضلانی می‌تواند باعث درد سینه شما شود.

## تنفس اشتباه

نکته مهم دیگر به نحوه تنفس شما مربوط است. کمتر کسی از بین ما در طول روز و در شرایط عادی تنفس عمیق انجام می‌دهد. اما وقتی فعالیت ورزشی ما شدید می‌شود، ضربان قلب و فشار خون بالا می‌رود، ناخودآگاه دم و بازدم شدت می‌یابد و نیاز داریم با شدت بیشتری هوا را به داخل ریه‌ها بفرستیم و در بازدم هوا را خارج کنیم. اگر نتوانیم این کار را به خوبی انجام دهیم (مثلاً لحظه‌ای کوتاه نفسمان حبس شود)، با درد قفسه سینه و دیافراگم روبرو خواهیم شد.

## راهکار چیست؟

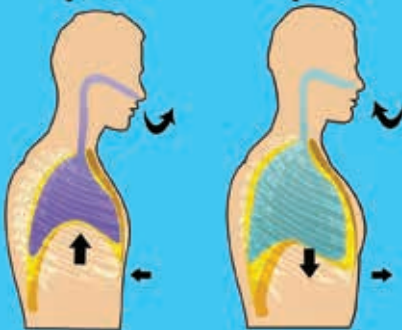
### نرمش دادن و گرم کردن دیافراگم

دیافراگم یک پرده متصل به دنده‌ها و مهره‌هاست که در زیر شش‌ها قرار دارد. با انقباض دیافراگم، هوا وارد قفسه سینه می‌شود و با پایان انقباض، در حالت بازدم از بدن خارج می‌شود. از آنجا که در ورزش به تنفس (و طبیعتاً به فعالیت دیافراگم) نیاز فراوانی داریم، لازم است کمی قبل از هر تمرین دیافراگم خود را تمرین دهیم و گرم کنیم. چگونه؟ کافی است در حالت ایستاده دست‌ها را بالا بیاوریم و در هم قفل کنیم. بعد به آرامی به سمت چپ خم شویم. بعد از سی ثانیه همین کار را به سمت راست انجام دهیم. همین کار می‌تواند در هنگام ورزش تأثیر فراوانی در کاهش درد این بخش از بدن داشته باشد.

گاهی اوقات بعد از مدتی دوری از ورزش و فعالیت بدنی، تصمیم می‌گیرید دوباره لباس ورزشی بپوشید و فعالیت‌های خود را از سر بگیرید. فرقی نمی‌کند دوری شما به خاطر فصل امتحانات باشد، یا شیوع بیماری‌هایی مثل کرونا یا هر عامل دیگر. اما وقتی شروع به ورزش می‌کنید (مثلاً با دوستان خود به بازی فوتبال مشغول می‌شوید) ناگهان در قفسه سینه خود احساس درد می‌کنید. شاید هم پهلوهایتان با درد شدیدی روبرو شوند. قطعاً برخی از شما این حس را تجربه کرده‌اید. اما دلیل این دردها چیست؟ آیا باید نگران باشید و آن روز فعالیت خود را قطع کنید، یا راه‌های بهتری هم وجود دارد؟

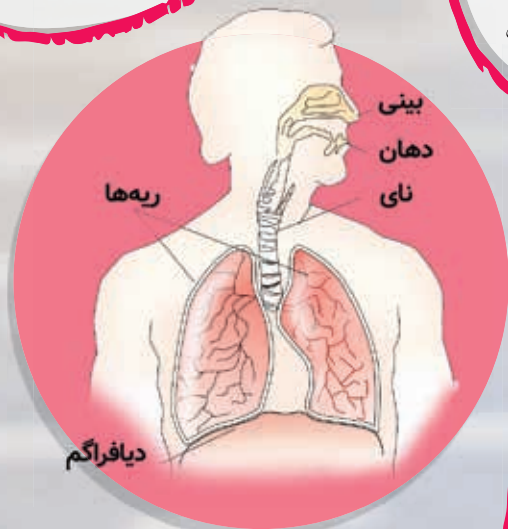
بازدم

دم



## نخوردن غذاهای سنگین قبل از تمرین

هرچند بدن برای ورزش به انرژی احتیاج دارد، اما هر غذایی نمی‌تواند این انرژی را تولید کند. تا دو ساعت قبل از تمرین می‌توانید به راحتی غذا بخورید، اما هرچه به زمان تمرین نزدیک‌تر می‌شوید، باید از غذاهای چرب، سرخ‌کردنی و هر ماده غذایی سنگین دوری کنید. زیرا این غذاها دیر هضم هستند.



## اسیدهای معده

نکته بعدی ارتباط ورزش و دستگاه گوارش انسان است. در معده انسان اسیدهای قدرتمندی وجود دارند که نباید از معده بیرون بیایند. حالا اگر به هر دلیلی این اسیدها از معده به مری انسان بازگردند، در بالای قفسه سینه احساس سوزش خواهید کرد. اما چه عواملی می‌توانند باعث شوند اسید از معده خارج شود؟ مهم‌ترین عامل، خوردن غذاهای سنگین قبل از تمرین است. مثلاً اگر پیش از تمرین غذاهای سرخ‌شده بخورید، باید منتظر باشید در هنگام ورزش با چنین مشکلی مواجه شوید.

## تنفس عمیق و درست

موضوع بعدی تنفس منظم و عمیق است. دم و بازدم را به شکلی منظم و عمیق انجام دهید؛ حتی با اینکه چنین کاری در هنگام ورزش برایتان دشوار خواهد بود، اما به زودی به آن عادت می‌کنید. فراموش نکنید، هر وقت برخلاف جاذبه زمین حرکت کردید (مثلاً در حرکت «بنشین و پاشو» در حال بلندشدن هستید) عمل بازدم را انجام دهید و هر وقت در جهت جاذبه زمین حرکت کردید (مثلاً در حرکت «بنشین و پاشو» در حال نشستن) نوبت به عمل دم خواهد رسید.

## نوشیدن مایعات مناسب

خوردن آب در فاصله‌های زمانی منظم (مثلاً یک ربع یکبار) کمک فراوانی به شما خواهد کرد. اما نوشیدنی‌هایی مثل آب میوه دیرتر هضم می‌شوند و ممکن است دچار درد پهلو شوید. در نوشیدن مایعات هم مثل غذا باید به این نکته توجه کنید که جذب آن‌ها برای بدن آسان باشد.

## قوز نکنید!

بدن انسان طوری طراحی شده که بهترین حالت برای او صاف ایستادن است. قوزکردن از عواملی است که ممکن است به اعضای داخلی بدن فشار زیادی بیاورد. به همین خاطر بهتر است در هنگام ورزش به این نکته دقت کنید که بدنتان را خم نکرده باشید.

## تمرین مداوم داشته باشید

تمام این عوامل وقتی تأثیر دارند که شما برنامه تمرینی منظمی داشته باشید. به همین خاطر تمرین هایتان را به هیچ بهانه‌ای قطع نکنید؛ حتی به بهانه فصل امتحانات!

این مطلب از مقاله «Pain and Fatigue in Sport» انتخاب شده است.

برای مطالعه بیشتر می‌توانید به اصل مقاله به آدرس زیر مراجعه کنید:

[https://www.researchgate.net/publication/320519829\\_Pain\\_and\\_fatigue\\_in\\_sport\\_are\\_they\\_so\\_different](https://www.researchgate.net/publication/320519829_Pain_and_fatigue_in_sport_are_they_so_different)