



نحوه ورزش در افراد آسیب دیده

How to exercise in injured people

How to exercise in
injured people

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ گزینه های تمرین موثر در حین بازیابی ▶

◀ وزنه زدن

بلند کردن وزنه دو کار است: شما می توانید تمرینات قلبی عروقی را انجام دهید و در عین حال قوی تر شوید. وزنه زدن برای قلب ، ماهیچه ها و ذهن بسیار مفید است.

◀ حرکات مقاومت

حرکات مقاومتی به تناسب اندام شما کمک می کند.

◀ شنا کردن

اگر در طول دوره بهبودی به طور مداوم شنا کنید ، سطح آمادگی قلبی شما بهتر از زمانی است که برای اولین بار شروع کرده اید.

اگر نمی توانید شنا را تحمل کنید ، می توانید دویدن در آب یا وزنه های آب را امتحان کنید. دوچرخه سواری

◀ دوچرخه سواری

برای غلبه بر آسیب های تحریک کننده عالی است. تأثیر کمی دارد و به راحتی می توانید متناسب با سطح تناسب اندام خود تنظیم کنید.

◀ پیاده روی

اگر آمادگی تمرینات شدیدتر را ندارید ، پیاده روی یک حرکت عالی است . اگر می توانید ، روند بهبودی خود را با چند پیاده روی خوب شروع کنید. همانطور که احساس می کنید قوی تر هستید ، پیاده روی خود را طولانی یا سریع کنید ، و سپس می توانید به تمرینات سخت تری برسید.

◀ قدرت ذهنی شما اهمیت دارد

عزم برای بهتر شدن و صبر برای انجام آنچه لازم است همیشه به موفقیت کسی کمک می کند



◀ به بدن خود گوش دهید. ▶

کمی ناراحتی مشکلی ندارد. خیلی نیست. اگر هنگام انجام تمرینات ورزشی احساس درد کمی می کنید، با پشت سر گذاشتن آن می توانید به پیشرفت خود کمک کنید.

اگر درد بسیار شدید است یا بعد از اتمام تمرین یک ساعت یا بیشتر طول می کشد، آن را به عنوان نشانه ای که بیش از حد پیش رفته اید، در نظر بگیرید

◀ چگونه با آسیب دیدگی ورزش کنیم ▶

واقعیت این است که بهبودی، بستگی زیادی به عوامل مختلف از جمله شدت آسیب ، محل آسیب ، سطح آمادگی فردی قبل از آسیب و البته نگرش فرد دارد.

پیشنهاد می شود جلسات ورزشی مکرر و کم تأثیر برای انجام فعالیت هایی مانند پیاده روی یا شنا یا دوچرخه سواری انجام شود تا سطح تناسب اندام شما در حین بهبودی حفظ شود.

◀ کمک بگیرید ▶

گذراندن چند جلسه با یک مربی با کیفیت واقعاً می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند زیرا آنها می توانند برنامه ای ایجاد کنند که فقط برای شما کار می کند.





How to exercise in injured people



اگر احساس درد می کنید ، ممکن است مجروح شوید. تمرینات خود را متوقف کرده و یک روز استراحت کنید.

- ◀ به بدن خود سوخت بدهید
- ◀ به یک مربی مراجعه کنید.
- ◀ تجهیزات مناسب بپوشید.
- ◀ استراحت کافی

▶ درمان صدمات ناشی از تمرین ورزشی

در صورت بروز آسیب در تمرین ، روش RICE را دنبال کنید تا آسیب شما بدتر نشود:

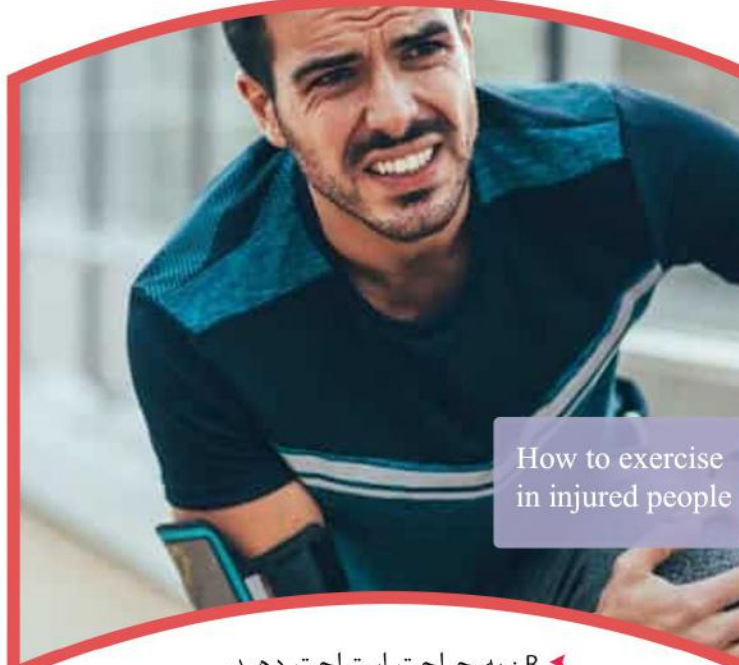
- ◀ E: در صورت امکان ، آسیب را بالا ببرید تا تورم کاهش یابد.
- ◀ داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن می تواند به کم شدن درد و التهاب ناشی از آسیب کمک کند.
- ◀ تا زمانی که آسیب دیدگی شما بهبود می یابد ، تمرین جدیدی را امتحان کنید.

- ◀ پس از بهبودی کامل آسیب دیدگی - بدون درد بیش از یک هفته - به آرامی شروع کنید. سعی نکنید با همان شور و حرارت قبل از آسیب دیدگی تمرین کنید.

▶ بازگشت به مسیر: تناسب اندام پس از آسیب

- ◀ با پزشک خود صحبت کنید.
- ◀ از لحاظ ذهنی خود را آماده کنید.
- ◀ آهسته شروع کنید.
- ◀ منقطع شوید.

آموزش متقابل- انجام انواع فعالیت ها که در قسمت های مختلف بدن شما کار می کند- کلیدی است. این به شما کمک می کند تا تناسب اندام خود را حفظ کنید در حالی که قسمتی از بدن شما که آسیب دیده است دوباره به قدرت می رسد. همچنین می تواند به شما در جلوگیری از آسیب مجدد کمک کند.



How to exercise in injured people

- ◀ R: به جراح استراحت دهید .
- ◀ I: برای کاهش تورم ، خونریزی و التهاب ، آسیب را یخ بزنید.
- ◀ C: : برای به حداقل رساندن تورم از بانداژ فشاری استفاده کنید

▶ صدمات متداول در تمرینات ورزشی

کشش و کشیدگی عضلات
مچ پا
آسیب شانه
آسیب های زانو
تاندونیت

پیچ خوردگی یا دررفتگی مچ دست

▶ جلوگیری از صدمات ناشی از تمرین ورزشی

- ◀ گرم و سرد شدن.
- ◀ کش آمدن.
- ◀ زیاد به خود فشار نیاورید.
- ◀ نقاط مشکل خود را بدانید .
- ◀ به بدن خود گوش دهید