

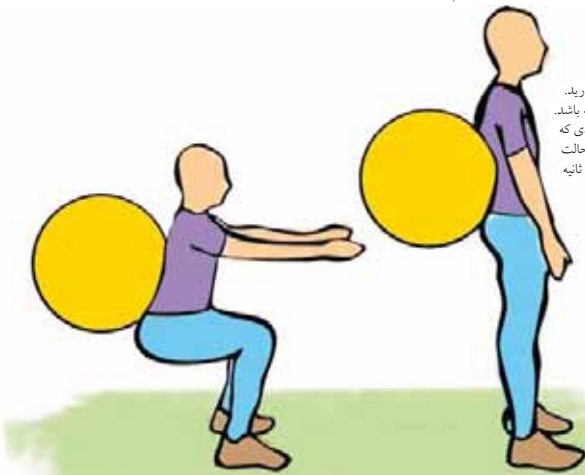
زانورد دارید؟ ماهیچه‌های اطراف زانویتان را با ورزش تقویت کنید!

تقویت زانو با توپ سوئیسی

ورزش یکی از بهترین راه‌ها برای افرادی است که به درد مزمن زانو مبتلا هستند. حرکات متفاوتی برای درمان و پیشگیری از درد زانو وجود دارد که گروهی از آنها، تمرین‌هایی هستند که با توپ سوئیسی انجام می‌شوند. یکی از نکته‌های ایمنی برای افرادی که برای رفع درد زانو از ورزش و تمرین با توپ سوئیسی استفاده می‌کنند این است که از خم کردن پاها به اندازه‌ای که در آن زانوها از انگشتان پا جلوتر باشند، اجتناب کنند. این قانونی است تا از فشار بیش از حد به زیر زانو جلوگیری شود تا در آینده نیازی به تعویض مفصل زانو نباشد، بنابراین در صفحه «ورزش درمانی» این هفته ابتدا اطلاعات مختصری در مورد توپ سوئیسی خواهیم داد و در ادامه شما را با ۴ حرکت مناسب با هدف رفع درد زانو آشنا خواهیم کرد. فقط توجه داشته باشید، تمرینات باید به دقت انتخاب شوند تا از وخیم شدن مشکل جلوگیری شود.

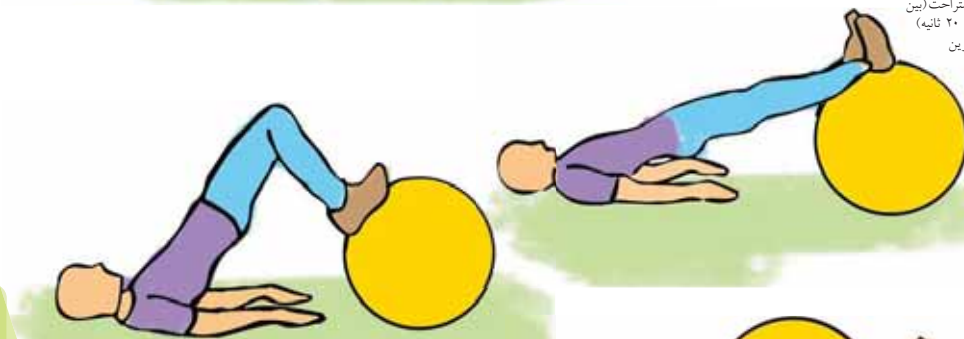
حرکت اول

مشابه تصویر توپ را میان دیوار و کمر خود بگذارید. پاشنه پاها از دیوار ۵۰ سانتی‌متر فاصله داشته باشد. حالا آرام حرکت اسکوات را اجرا کنید (تا حدی که ران با زمین موازی شود، پایین بروید) و به حالت اولیه بازگردید. حرکت را ۸ مرتبه تکرار، ۳۰ ثانیه استراحت و ۲ مرتبه تکرار کنید.



حرکت دوم

مشابه تصویر دراز بکشید و پاشنه پا را روی توپ قرار دهید. به نرمی پاشنه‌ها را عقب بکشید به طوری که توپ به سمت کمر شما غلت بخورد و باسن نیز از زمین فاصله بگیرد. ۲ مرتبه با ۸ تکرار و استراحت (بین هر مرتبه ۲۰ ثانیه) این تمرین را انجام دهید.



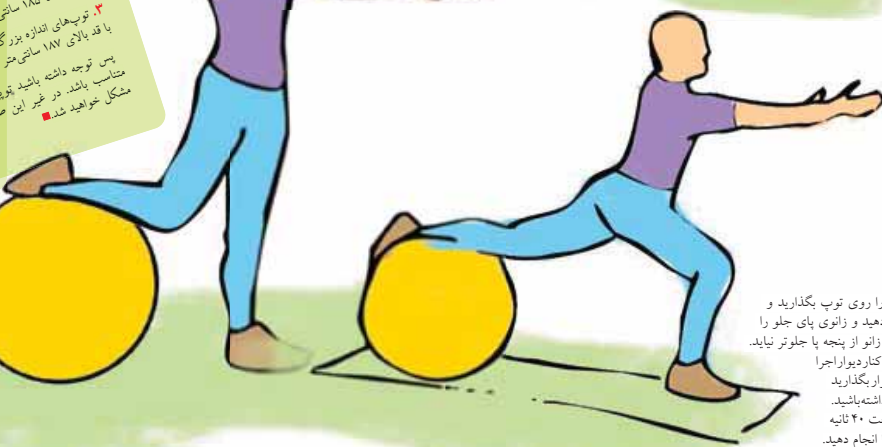
حرکت سوم

به صورت طاقباز دراز بکشید و توپ را میان پاها مشابه تصویر قرار دهید. دست‌ها را در طرفین روی زمین بگذارید. حال با جفت زانو و داخل پاها به توپ فشار بیاورید و ۳ ثانیه ادامه دهید. ۱۰ ثانیه استراحت و ۲ مرتبه دیگر نیز آن را تکرار کنید.



حرکت چهارم

مشابه تصویر روی پایتان را روی توپ بگذارید و آرام توپ را به عقب هل دهید و زانوی پای جلو را نیز خم کنید، به طوری که زانو از پنجه پا جلوتر نیاید. توصیه می‌شود این حرکت را کنار دیوار اجرا کنید و یک دست را روی دیوار بگذارید تا کنترل بهتری روی حرکت داشته باشید. ۲ مرتبه با ۶ تکرار و استراحت ۴۰ ثانیه بین هر مرتبه این تمرین را انجام دهید.



داروهای گیاهی زانوردتان را کم می‌کنند، نه درمان

در حال حاضر برخی افراد به صورت خودسرانه، تجویزی یا تجربی برای تسکین درد زانو یا مفاصل خود از انواع داروهای گیاهی با ماده موثره‌هایی مانند فلفل، زنجبیل یا حتی کلبه استفاده می‌کنند. تمام این ترکیبات که در طب سنتی در گروه ادویه‌ها و با طبع گرم و خشک طیف‌بندی می‌شوند، می‌توانند باعث تسکین درد و التهاب مفاصل شوند. در طب سنتی بر خواص ضد درد و ضد التهاب زنجبیل، تاکید فراوانی شده و متخصصان طب سنتی معتقدند مصرف آن می‌تواند تا حد قابل توجهی باعث رفع درد و التهاب مفاصل به خصوص مفصل زانو شود. این در حالی است که به طور حتم، مصرف داروهای گیاهی مانند کلبه، زنجبیل یا زانو درد را تا حدی تسکین می‌دهد، اما استفاده خودسرانه و بیش از حد چنین محصولاتی می‌تواند عوارض گوارشی، ناراحتی کبد و کلیه‌ها یا تداخل دارویی احتمالی با سایر داروهای مصرفی ایجاد کند. مصرف طولانی مدت انواع داروهای گیاهی و شیمیایی، باید تحت نظر پزشک باشد تا دوز یا زمان مصرف دارو برای بیمار مشکلی ایجاد نکند.



دکتر امیر مومنی
متخصص
بزرگی‌ورزشی
عضو هیأت
علمی دانشگاه
علوم پزشکی
اصفهان

نکته دیگری اینکه استفاده از چنین محصولاتی با تسکین درد، باعث پوشانده شدن بیماری احتمالی می‌شود و ممکن است بیمار در مرحله‌ای که دیگر درمان بیماری سخت و پرهزینه خواهد بود، متوجه مشکل خود شود. تنوع دردهای مفصلی، به قدری زیاد است که مراجعه به پزشک برای تشخیص نوع درد و تعیین راه درمان مناسب ضروری است و نباید با مصرف خودسرانه انواع داروهای گیاهی و شیمیایی، علائم درد را مخفی و بیماری را مزمن کرد.

باید توجه داشت که تسکین درد، باعث پوشانده شدن بیماری احتمالی می‌شود و ممکن است بیمار در مرحله‌ای که دیگر درمان بیماری سخت و پرهزینه خواهد بود، متوجه مشکل خود شود. تنوع دردهای مفصلی، به قدری زیاد است که مراجعه به پزشک برای تشخیص نوع درد و تعیین راه درمان مناسب ضروری است و نباید با مصرف خودسرانه انواع داروهای گیاهی و شیمیایی، علائم درد را مخفی و بیماری را مزمن کرد.

باید توجه داشت که تسکین درد، باعث پوشانده شدن بیماری احتمالی می‌شود و ممکن است بیمار در مرحله‌ای که دیگر درمان بیماری سخت و پرهزینه خواهد بود، متوجه مشکل خود شود. تنوع دردهای مفصلی، به قدری زیاد است که مراجعه به پزشک برای تشخیص نوع درد و تعیین راه درمان مناسب ضروری است و نباید با مصرف خودسرانه انواع داروهای گیاهی و شیمیایی، علائم درد را مخفی و بیماری را مزمن کرد.

توپ سوئیسی را چگونه می‌شناسیم؟

یکی از وسایل و ابزارهای بسیار کارآمد، مفید و در عین حال ساده و کم‌هزینه که در خانه می‌توان آن استفاده کرد، توپ سوئیسی یا همان چوبال است. استفاده تکنیکی از آن استفاده نکرد، توپ مدیسیال‌ها تفاوت دارند. عموماً این توپ‌ها به صورتی طراحی شده‌اند که افراد در سنین مختلف می‌توانند روی آن بنشینند و به تمرین بپردازند. بیش از آن بهتر است بدانیم چگونه یک توپ خوب تهیه کنیم. عموماً این توپ‌ها در دنیا با قیمت ۱۰ تا ۳۰ دلار نیز بین ۲۰ تا ۳۰ هزار تومان است. شما در خریدن کفش‌ها در ایران توجه داشته باشید که همراه آن تلبه نیز باید خریداری کنید. باید توجه داشته باشید که تهیه این نوع توپ اندازه آن است؛ یعنی توپ در نظر بگیرید. عموماً ۳ اندازه از این توپ‌ها وجود دارند:

۱. توپ‌های اندازه کوچک که عموماً ۵۵ سانتی‌متر قطر دارند و برای افرادی با قد ۱۷۰ تا ۱۸۵ سانتی‌متر مفید هستند.
۲. توپ‌های اندازه متوسط با قطر ۶۵ سانتی‌متر که برای افرادی با قد بالای ۱۷۰ تا ۱۸۵ سانتی‌متر مفیدند.
۳. توپ‌های اندازه بزرگ و با قطر ۷۵ سانتی‌متر که برای افرادی با قد بالای ۱۸۷ سانتی‌متر توصیه می‌شوند.

پس توجه داشته باشید بفرمایند که با اندازه قد شما متناسب باشد. در غیر این صورت در طول تمرین با آن دچار مشکل خواهید شد.