أهمية اللياقة البدنية



أوّلاً- أهمية النشاط البدني:

يكاد يكون مستحيلاً أن يتمتع المرء بصحّة جيدة دون أن يبذل حدّاً أدنى من النشاط البدني.

فجسم الإنسان لم يُخلق لكي يظلّ عاطلاً، فهو يحتاج إلى قدر معيّن من النشاط البدني كي لا يعتريه الضمور والذبول، بل إنّ ممارسة الرياضة بشكل منتظم تترك آثاراً نافعة في حالة المرء البدنية والعقلية تجعله ينعم بصحّة وسعادة.

ولا شكّ أنّ عدم ممارسة الرياضة البدنية واتباع نمط حياة خمولي يؤدي إلى آثار سلبية على الصحّة، منها: زيادة الإصابة بأمراض شرايين القلب، والبدانة، ومرض السكر، وهشاشة العظام، والاكتئاب، والجلطات في أوردة الساقين، وغيرها من الأمراض.

وتشير تقديرات منظمة الصحّة العالمية، إلى أنّ مليوني وفاة تحدث في العالم سنوياً، نتيجة انعدام النشاط البدني.

فأحد الأسباب الرئيسة للوفاة والعجز في العالم اليوم، هو حياة مَن يطلق عليه العرب منذ القديم اسم: "القُعَدَة"، وهي الحياة الخالية من النشاط البدني.

وقد شهدت بلادنا على مدى العقود الأخيرة تطوراً حضارياً كبيراً، أدى إلى تغيرات ملحوظة في نمط حياة الأفراد، حيث انخفض حجم العمل الاعتيادي اليومي الذي يتطلّب جهداً بدنيّاً، فاستخدام الأجهزة الكهربائية طغت على العمل اليدوي في الزراعة أو الصناعة، كما حلّت وسائل الانتقال الحديثة محل المشي، وأصبح العمل اليومي في كثير من الأحوال مكتبيّاً لا يتطلّب أدنى جهد عضلي من الفرد.. وكانت النتيجة إن انخفض معدل النشاط البدني اليومي لعامة الناس.

- الرياضة للجميع:

أعلنت منظمة الصحّة العالمية أنّ (30) دقيقة يومياً من النشاط الجسدي كافية للاحتفاظ بصحّة جيدة وتجنب الأمراض.

ويكفي القيام بتنقلات بسيطة سيراً على الأقدام أو على دراجة، أو تسلق الأدراج، أو تنظيف المنزل، أو ممارسة رياضة ما حتى ولو أمام التلفاز!.

ولا شكّ أنّ كثيراً من شعوبنا العربية تتفوّق على الدول الأوروبية والأمريكية في الكسل والخمول، والبدانة وفرط الوزن!.

وليست الرياضة حكراً على الشباب، فثلث المسنين في ألمانيا يمارسون الرياضة، حتى أصبح لاعب كرة القدم كورت ماير – وعمره (81) عاماً – لاعباً مشهوراً رشّح للفوز بلقب أفضل حارس مرمى!.

ثانياً- ماذا نعني بالنشاط البدني (Exercise Physical)؟

يعني النشاط البدني تحرّك الجسم بأية طريقة تؤدي إلى استهلاك الطاقة (حرق السعرات).. ومعناه ببساطة هو الحركة.

وأنت عندما تغذّ السير، أو تنظف المنزل، أو ترقى السلالم؛ فإنّك تتحرك من أجل تحقيق الصحّة.

والمهم هو أن يكون للمرء نشاط يتطلب مجهوداً أكبر مما يبذله المرء عادةً في حياته اليومية.

وأيّاً كانت الرياضة أو التمارين التي يختارها المرء، فإنّ عليه ممارستها بانتظام؛ إذ إنّ جسم الإنسان لا يمكنه تخزين الفوائد المكتسبة بل يفقدها إذا لم يواصل المرء ممارسة رياضته.

ثالثاً- فوائد النشاط البدني:

1- النشاط البدني المنتظم:

للنشاط البدني المنتظم فوائد صحّية عديدة.. تكفي ممارسة النشاط البدني المعتدل، كالمشي الحثيث مثلاً، لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل، لتحقيق هذه الفوائد، وكلما زاد مستوى هذا النشاط، زادت فوائده.

فالنشاط البدني المنتظم:

- يقلّل من احتمالات الوفاة المبكرة بشكل عام.
- ويقلّل من احتمالات الوفاة بسبب المرض القلبي أو السكتة الدماغية.
- ويقلّل من احتمال التعرض لسرطان القولون بنسبة تصل إلى (20%).

- ويقلّ من التعرض للإصابة بالداء السكري بنسبة (50%).
- ويساعد في السيطرة على الوزن، ويقلل من احتمال الإصابة بالسمنة بنسبة (50%).
- يساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم المصاب به خُمس سكان العالم البالغين، أو التخفيف من حدته.
- يساعد في الوقاية من تَخَلْخُل العظام أو التخفيف من حدته، مما يقلل من احتمال الإصابة بكسر عنق الفخذ، بنسبة تصل إلى (50%) بين النساء.
- يقلّ من التعرض لخطر الإصابة بآلام أسفل الظهر.
- يعزز العافية النفسية، ويقلل من الكرب والقلق والشعور بالاكتئاب والوحدة؛ فإنّ مجرّد النشاط البدني، مثل: المشي أو ركوب الدراجات أو اللعب، يشعرنا بالتحسن.
- يساعد في الوقاية من السلوكيات الخطرة أو مكافحتها، لاسيّما بين الأطفال والشباب، مثل: معاقرة المسكرات أو الإدمان على المخدرات، أو اتباع النظم الغذائية غير الصحّية، أو العنف.
- النشاط البدني المنتظم يعود بالفائدة على المجتمع والاقتصاد، من حيث خفض تكاليف الرعاية الصحّية، وتحسين أداء المدارس، والتقليل من التغيّب عن العمل.

النشاط البدني وقاية من:

1- مرض شرايين القلب.
2- مرض السكر.
3- ارتفاع ضغط الدم.
4- سرطان القولون.
5- القلق والاكتئاب.
6- تحافظ على وزن طبيعي.

الرياضة تشغل حيزاً مفيداً من وقت الإنسان، وتصرفه عن العادات السيّئة كالتدخين والمخدرات والعنف.

2- لماذا نحن مقصرون؟

من المؤسف حقّاً أنّه مع كلّ إيجابيات الرياضة البدنية فإنّنا نجد قليلاً من الناس مَن يمارس الرياضة، وذلك لأسباب عديدة؛ منها:

- ادعاء ضيق الوقت عند البعض.
- عدم وجود الحافز النفسي.
- الميل للراحة والدعة عند عدد كبير من الناس.
- عدم وجود الأماكن المخصصة لممارسة الرياضة قريباً من الناس في أحيائهم قد يكون عاملاً هامّاً في عدم تشجيع البعض على ممارسة الرياضة.

فوائد الرياضة على القلب:

1- تخفف الكولسترول الضار، وترفع الكولسترول المفيد. تساعد في خفض ضغط الدم.

2- تنقص الوزن.

3- تساعد في الإقلاع عن التدخين.

4- تقلل من تخثر الدم.

3- النشاط البدني والقلب:

تُجمع المصادر الطبية على أنّ إجراء تمارين رياضية، كالمشي السريع، أو الجري، أو ركوب الدراجة، أو السباحة لمدة (30) دقيقة يومياً أو خمس مرات في الأسبوع على الأقل يفيد في الوقاية من الذبحة الصدرية وجلطة القلب.

وممارسة الرياضة البدنية تفيد القلب من خمسة وجوه:

الأوّل: تخفض الكولسترول الضار المسؤول عن تصلب الشرايين وتضيقها، وترفع من مستوى الكولسترول المفيد الذي يكنس ما ترسّب في الشرايين من دهون.

وأفضل دواء لرفع هذا النوع المفيد من الكولسترول هو الرياضة البدنية، وكلما ارتفع مستواه في الدم قلّ احتمال الإصابة بتضيق الشرايين والذبحة الصدرية.

الثاني: تنقص الوزن، وتحافظ على لياقة الجسم.

الثالث: تساعد الرياضة البدنية في خفض ضغط الدم الشرياني عند المصابين بارتفاع الضغط؛ فممارسة الرياضة بانتظام تخفض ضغط الدم بضع مليمترات.

فإذا ما تضافر إنقاص الوزن مع الرياضة البدنية المنتظمة، فقد يلغي ذلك حاجة المريض المصاب بارتفاع ضغط خفيف للدواء.. (ولكن ينبغي أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب).

الرابع: الرياضة البدنية تساعد في الإقلاع عن التدخين؛ فهي تمدّ ُ البدن بالقوة والنشاط، وتقلل من اعتياد الإنسان على التدخين.

وحين تشتهي سيجارة، انطلق خارج البيت، وتنسّم الهواء العليل ولو لدقائق معدودات.

الخامس: تقلل من تخثر الدم (تجلط الدم) ممّا يقلل من احتمال حدوث جلطات في الشرايين.

وقد يتساءل القارئ: لماذا الاهتمام بمخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب لدى صغار السن، وهذه الأمراض لا تحدث عادة عند الشباب؟..

والحقيقة أنّ أمراض شرايين القلب قد أخذت تزحف نحو الشباب؛ حتى لا يكاد يمر يوم إلّا ويدخل قسم العناية القلبية شباب في الثلاثينيات والأربعينيات بل أحياناً في العشرينيات من العمر وقد أصيبوا بجلطة في القلب.

وأمراض شرايين القلب لا تحدث فجأة بعد منتصف العمر، بل إنّها تبدأ منذ الصغر، وتتطور تدريجيّاً حتى تظهر بوضوح في الكبر؛ فالدراسات الحديثة التي شرّحت جثثاً لناشئة في الأعمار من (15-20) سنة تؤكد على أنّ تصلب شرايين القلب موجود عندهم بدرجة ملحوظة في هذه السن المبكرة.

كما أنّ البحوث العلمية التي تتبّعت الأطفال حتى مرحلة الشباب ثمّ الكبر، وجدت أنّ عوامل الخطورة المهيئة للإصابة بأمراض شرايين القلب (مثل: ارتفاع دهون الدم، والكولسترول، والسمنة، والخمول البدني) لدى النشء تستمر عند نسبة ملحوظة منهم، وبالتالي فإنّ محاولة التحكم في عوامل الخطورة هذه، في سن مبكرة، يعدّ إجراءً وقائياً حكيماً للحد من استمرارها معهم لمدة طويلة، مما يخفض من فرص إصابتهم بأمراض شرايين القلب مبكراً.

التمارين الرياضية المنتظمة تحسّ ِن من نسبة السكر في الدم وضغط الدم

4- النشاط البدني والسرطان:

- يمكن الإقلال من خطر الإصابة بالسرطان وخصوصاً سرطان القولون والثدي، بالمداومة على النشاط البدني لنصف ساعة يومياً.

- فينقص خطر الإصابة بسرطان القولون عند الأشخاص النشيطين بنسبة (20%).

- وينقص خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة (30%).

5- النشاط البدني عند النساء:

لا يفيد النشاط البدني جسم المرأة فحسب، بل تمتد الفوائد لقدراتها العقلية، فحتى إجراء تمارين بسيطة عند النساء يحافظ على القدرات الذهنية؛ فالمشي لمسافة ميل واحد (1.6 كم) على الأقل مطلوب للحفاظ على خلايا الدماغ.

والكسل انتحار بطيء للمرأة، فمن النساء مَ ن يهملن أجسامهنّ، ويبقين في الفراش حتى ساعة متأخرة، ويقضين بقية اليوم في الزيارات أو التحدث بالهاتف والجوال.. أما تنظيف البيت، وطهي

الطعام فهو على الخادمات!..

فماذا كانت النتيجة؟

آلام وشكاوى هنا وهناك.. وزيارات متكررة للأطباء والمستشفيات.. وما علمن أنهنّ لو تحرّكن لاختفت كثير من تلك الأعراض، ولعادت إليهنّ الصحّة والعافية بإذن ا.

6- النشاط البدني وآلام الظهر:

تعتبر آلام الظهر مشكلة تقلق الملايين من الناس في كلّ المجتمعات، ويُعزى ذلك لفترات الجلوس الطويلة في العمل أو البيت أو على مقاعد الدراسة!.

ويزيد الطين بلّة الكسل وقلة الحركة، والبدانة، والسفر اليومي الطويل من البيت إلى العمل، هذا إضافة إلى أنّ الكثير من الناس لا يمارس رياضة بدنية تُذكر للعناية بظهورهم.

ولا نقلل من أهمية الفراش الجيد والوسادة الصحّية، ولكن نود التأكيد على أهمية تمارين اللياقة البدنية أو التدليك وغير ذلك.

والحقيقة أنّ حل مشكلة آلام الظهر ليست أمراً صعباً أو مجهداً كما قد يظن البعض؛ فعدم وجود تدفق دموي منتظم للعمود الفقري يسهم في إحداث آلام الظهر.

والعمود الفقري يحتاج إلى تحريكه للمحافظة عليه نشيطاً وحيويّاً؛ فالحركة تبعث الحياة فيه من خلال دفع السوائل والأوكسجين إلى تلك المفاصل.

وينصح الأطباء بالتعود على ممارسة بعض التمارين البسيطة للظهر، وهي في الحقيقة لا تستغرق وقتاً طويلاً، ولا تكلف أية مصاريف.

ومن أهم هذه التمارين أربعة:

أ) تمديد الذراعين إلى الخلف بوضع الوقوف في جميع الأوقات على نحو يجعلك تشعر بطقطقة الفقرات وتمددها، وخصوصاً في منطقة الفقرات السفلية، بفعل شدّ الذراعين.

ب) حافظ على إجراء ملامسة أصابع القدمين بأصابع اليدين عدة مرات في اليوم. ويعتبر هذا التمرين بمثابة جرعة ماء لذيذة للفقرات.

ج) حاول أن تتمدد على الأرض في كلّ ليلة، مع ثني الرجلين إلى داخل الفخذ، ثمّ تمدد كلّ ساق على حدة، ويساعد هذا التمرين في شد الجزء العلوي من العمود الفقري.

د) استلقِ على ظهرك، وادفع رجليك إلى الأعلى والأسفل بالتناوب، على أن تكون الأيدي خلف الرقبة.

وينصح دوماً بالتدرج في ممارسة تلك التمارين، فابدأ بخمس مرات مثلاً، ثم زد تدريجيّاً (15-20) مرة يومياً.

7- النشاط البدني وهشاشة العظام (Osteoporosis):

إنّ ممارسة الرياضة الخفيفة يوميّاً يمكن أن يشكل إجراءً وقائيّاً فعالاً ضد مرض وهن العظام (هشاشة العظام)، ويفيد في حماية العظام والحفاظ على سلامتها.

القيام بنشاط عضلي منتظم يفيد قلبك وجسمك، ويحافظ على لياقة بدنك. فاستمتع بالرياضة التي تمارسها، وأفضل أنواعها المشي السريع؛ فقم إلى (المشي، أو خذ حظّاً من السباحة، واجعل ذلك جزءاً من حياتك اليومية.

8- وأخيراً:

تذكر أنّ القيام بنشاط عضلي منتظم يفيد قلبك وجسمك، ويحافظ على لياقة بدنك، فاستمتع بالرياضة التي تمارسها، وأفضل أنواعها المشي السريع؛ فقم إلى المشي، أو خذ حظّاً من السباحة، واجعل ذلك جزءاً من حياتك اليومية.

وجود القدوة من الآباء والأصدقاء يحفز الأطفال على ممارسة الرياضة بانتظام

رابعاً- نوع ومقدار النشاط البدني:

1- المشي أرخص أنواع الرياضة وأنفعها:

- فهو يحرك كلّ عضلات الجسم كالسباحة، ولا يتطلب شروطاً تجهيزية صعبة.

- قد يجد الإنسان فيه مزايا نفسية تفوق فوائده البدنية، فهو متنفس جيد للتوترات الذهنية، ومفتاح لحل المشكلات المعقدة.

- وقد يعود المرء من المشي بمعالجة أفضل لمعضلة إدارية أو أُسرية، تختلف في هدوئها وأسلوبها عما كان يدور في ذهنه المتشنج قبل المشي، ولهذا فإنّ إرجاء حل مثل تلك المشكلات إلى وقت رياضة المشي اليومية إن أمكن، أفضل من البتّ فيها قبلها.

- بقي – بعد هذه الإغراءات – أن تهيئ البلديات الأسباب المكانية المناسبة، وأن تحفز المؤسسات التعليمية الطلاب والطالبات على ممارسة هذه الرياضة الجميلة، التي تمنح اللياقة البدنية والترويح الذهني وتبعد الأرق والتوترات!.

2- ما هو مقدار النشاط البدني الذي يلزمني القيام به للحفاظ على صحّتي؟

- إنّ أي مقدار من النشاط البدني سوف يجعلك تشعر بتحسّن.

- والحد الأدنى اللازم للوقاية من المرض هو ثلاثون دقيقة من النشاط البدني المعتدل يوميّاً، ويعني هذا حوالي (150) سعرة يومياً.

- أو أن تقضي الفتاة عشر دقائق في تنظيف المنزل مرتين يومياً، ثم تمشي مدة عشر دقائق.

- أما إذا كنت حديث العهد بالنشاط البدني فيمكنك أن تبدأ بممارسة النشاط البدني مدة عشر قائق يومياً، على أن تزيد هذه المدة بالتدريج.

- وكلما زاد الوقت الذي تخصّصه لتحريك جسمك من أجل صحّتك، كانت مكاسبك أكبر، والمهم أن تتحرّك.

- استخدام السلالم بدلاً من المصعد (على الأقل في حال النزول).

- مارس بعض تمرينات شد الجسم، أثناء جلوسك إلى المكتب أو وقوفك في موقعك أو تحدّ ُثك بالهاتف.

- بل إنّك تستطيع أن تمارس النشاط البدني أثناء مشاهدة التلفاز، مثل: القفز، أو ركوب دراجة ثابتة!.

- امشِ إلى السوق أو المسجد (إن كان قريباً) بدلاً من الذهاب بالسيارة، حتى ولو لم يستمر المشيء لأكثر من (10-5) دقائق؛ فهذا يظل أمراً جيداً.

إذا كنت حديث العهد بالنشاط البدني فابدأ بممارسة النشاط مدة عشر دقائق يومياً تزداد بالتدريج

خامسا- لا تفرط في الرياضة:

فهناك قاعدة ذهبية، وهي: ألا يتجاوز الشخص أبداً قوة احتماله الطبيعية، بحيث تكون زيادة الجهد تدريجية منعاً لحدوث آلام عضلية تفسد متعة الرياضة.

والأمر الأسوأ هو أنّ الإفراط في التدريب والرياضة ضار بالصحّة، شأنه شأن كلّ الأمور الأخرى.

ولهذا فإنّ الاعتدال هو الأسلم، وخاصة بالنسبة للذين تجاوزوا الأربعين، أو الذين ينقصهم التدريب اللازم.

وهذا لا يعني أن يمتنع الأشخاص الأكبر سنّاً عن النشاط البدني، بل العكس هو الصحيح؛ فهذا النشاط مفيد لكلّ الأعمار، بل تزداد فائدته مع تقدّ ُم السن.

سادساً- آلام الركبة:

- فترة المراهقة مليئة بالحركة والنشاط والرياضة، ولهذا فقد تحدث لديهم بعض الآلام حول منطقة الركبة.

- وهذه الآلام أكثر شيوعاً لدى الفتيان، وقد تصبح مزمنة مزعجة خصوصاً مع الحركة والمشي.. وتتركز عادة حول منطقة صابونة الركبة والمنطقة الأمامية للركبة.

- قد تنتج هذه الآلام عن:

- خلل في استقامة عظم الفخذ والساق.

- أو ضعف وعدم لياقة في عضلات الفخذ والساق.

- أو الاستخدام الخاطئ كالجلوس على الأرض لفترة طويلة..

- أو الجلوس في وضعية القرفصاء لفترة مديدة..

- أو استخدام الأحذية غير الصحّية.

- كلّ هذه الأسباب قد تؤدي إلى ظهور آلام حول الركبة، وخاصة عند المشي وصعود الدرج.

- والتشخيص يتم عادة بالفحص السريري والأشعة السينية أو المغناطيسية عند اللزوم.

- أما العلاج فيكون تحفظيّاً في الغالبية العظمى من المرضى، وذلك عن طريق العلاج الطبيعي والتأهيلي لتقوية عضلات الركبة، وتجنب الأوضاع غير الصحّية عند الجلوس والمشي وممارسة الرياضة.

- كما إنّ استخدام الأدوية والمراهم المسكنة والمضادة للالتهاب لفترة قصيرة يساعد على سرعة الشفاء.. وقد يحتاج الأمر إلى استخدام ربطات طبية مساندة حول الركبة، أو أحذية طبية مساندة.

سابعاً- الهرمونات والرياضة:

إياك واستخدام عقاقير الهرمونات: فليس لها أساس طبي

- إنّ ظاهرة استخدام الهرمونات البناءة بين الرياضيين ظاهرة قديمة، ورغم استخدام عدد من الرياضيين من هواة ومحترفي كمال الأجسام وحمل الأثقال هذه العقاقير الهرمونية، إلّا أنّ جميع الاتحادات الرياضية العالمية تحظر استخدامها وتعاقب مستخدميها.

- ولا شكّ أنّ الكتب والصفحات الإلكترونية المهتمة بكمال الأجسام وبناء العضلات والتي تدعو إلى استخدام هذه الهرمونات البناءة لا تستند في محتواها على أسس طبية أو دراسات علمية.

- إنّ انتشار استخدام هذه الهرمونات البناءة يحتم على المسؤولين إلقاء الضوء على مخاطر هذه الهرمونات على الصحّة، وعلى الرياضيين مراجعة العيادات المتخصصة للتعرف على مضاعفاتها، وماذا يجب على مستخدميها عمله عند حدوث هذه المضاعفات.

الكاتب: د. حسان شمسي باشا

المصدر: كتاب الثقافة الصحّية