

## لمنع تشنج العضلات: عليكم بالقهوة قبل التمارين!



تشنج العضلات الناتج عن النشاط البدني هي ظاهرة شائعة ومعروفة جداً. وجد الباحثون أن شرب القهوة قبل وبعد التدريب قد يخفف آلام العضلات الناجمة عنه.

الإضافة إلى التأثير المحفّز والمنشّط للكافيين، تظهر الدراسات أن شرب كوبين من القهوة قبل بضع ساعات من التمرين الرياضي أو بعده قد يقلّل من الآم العضلات بنسبة 50% تقريباً.

هناك نوعان من الآلام التي غالباً ما ترافق تدريبات اللياقة البدنية. النوع الأول: هي الآم الجهد أثناء التدريب. أثناء القيام بالجهد فإنّ ألياف العضلات المجهرية تتمزق وتسبب الألم. النوع الثاني: هو الآلام بعد التدريب ومصدرها أيضاً تمزيق ألياف العضلات هذه، وكذلك أيضاً نتيجة للتدريب الغير صحيح، الشد العضلي وتوتر العضلات أو تشنجها. يجب أن نتذكر أنّ التسخين الجيّد وشد العضلات قبل وبعد التمرينات الرياضية قد يخفف ويقلّل من نوعي الآلام جنباً إلى جنب مع التغذية السليمة والتي تتضمن الكربوهيدرات والبروتينات.

يتم تخفيف تشنج العضلات عادةً بمساعدة مسكنات الآلام الشائعة مثل الأسبرين، النوروفين وبواسطة المراهم المختلفة. وقد وجد الباحثون أنّ الكافيين في كثير من الحالات قد يقلّل من الألم بشكل أكثر فعالية من هذه الأدوية، خاصةً بين الأشخاص الذين يكون استهلاكهم للكافيين خلال النهار منخفضاً.

وجد في إطار هذه الدراسة تحسّناً كبيراً في الآم العضلات لدى الأشخاص الذين لا يستهلكون الكافيين على أساس يومي ومنتظم - وبعبارة أخرى، إذا لم تكونوا معتادين على شرب الكثير من القهوة وتقومون بممارسة تدريبات اللياقة، ففي حالة الآلام العضلية فإنّ شرب القهوة قد يساعدكم كثيراً.

وجد أنّ شرب القهوة يساعد خصوصاً عندما يتعلّق الأمر بالآم العضلات لدى المتدربين الجُدد. عند

البدء في ممارسة أي نوع من تدريبات اللياقة البدنية التي تتطلب بذل جهد عضلي، فمن الشائع جداً ظهور الآلام والتشنجات، وخاصة في الأسابيع الأولى. في هذه المرحلة من المُستحسن جداً استهلاك الكافيين قبل التدريب وبعده لتخفيف الألم.

في هذه الدراسة، فحصوا تأثير الكافيين على الآلام العضلات التي تظهر بعد التدريب. من ضمن ما تم فحصه هو تسعة طالبات اللاتي لا تستهلكن الكافيين على أساس منتظم ولا يمارسن التمارين الرياضية بانتظام. هؤلاء الطالبات تلقين أقراص تحتوي على كمية كافيين تعادل كوبين من القهوة وأقراص وهمية. تم إعطائهن الأقراص قبل وبعد التدريب، وطلب منهن إجراء تدريب الذي يسبب لآلام معتدلة في العضلات. أظهرت النتائج أنه بعد ساعة من تناول الكافيين فإن الطالبات شعرن بشدة ألم أقل بـ 50% تقريباً من أولئك اللاتي تلقين العلاج الوهمي.