

أهمية اللياقة البدنية



أولاً - أهمية النشاط البدني:

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

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

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

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

فأحد الأسباب الرئيسية للوفاة والعجز في العالم اليوم، هو حياة مَن يطلق عليه العرب منذ القدم اسم: "القُعَدَة"، وهي الحياة الحالية 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 يتطلب جهداً بدنياً، فاستخدام الأجهزة الكهربائية طفت على العمل اليدوي في الزراعة أو الصناعة، كما حلّت وسائل الانتقال الحديثة محل المشي، وأصبح العمل اليومي في كثير من الأحوال مكتبياً لا يتطلب جهداً بدنياً جهداً عضلياً من الفرد.. وكانت النتيجة إن انخفض معدل النشاط البدني اليومي لعامة الناس.

أعلنت منظمة الصحة 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 الأوروبيّة والأمريكيّة في الكسل والخمول، والبدانة وفرط الوزن!.

وليس 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 يعني بالنشاط البدني (Physical Exercise)؟

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

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

وال مهم 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 يفقداها إذا لم يواصل المرء ممارسة رياضته.

ثالثاً - فوائد النشاط البدني:

-1 - النشاط البدني المنتظم:

للنشاط البدني المنتظم فوائد صحّية عديدة.. تكفي ممارسة النشاط البدني المعتمد، كالمشي الحديث 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%).

ويقلّل من التعرض للإصابة بالداء السكري بنسبة (50%).

ويساعد في السيطرة على الوزن، ويقلّل 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 تَخَلُّع العظام أو التخفيف من حدته، مما يقلّل من احتمال الإصابة بكسر عنق الفخذ، بنسبة تصل إلى (50%) بين النساء.

يقلّل من التعرض لخطر الإصابة بآلام أسفل الظهر.

يعزز العافية النفسية، ويقلّل 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: معاقة 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 السيئة كالتدخين والمخدرات والعنف.

-2- لماذا نحن مقصرون؟

من المؤسف حقاً أزّه مع كل إيجابيات الرياضية البدنية فإننا نجد قليلاً من الناس مَن يمارس الرياضة، وذلك لأسباب عديدة؛ منها:

ادعاء ضيق الوقت عند البعض.

عدم وجود الحافر النفسي.

الميل للراحة والدعة عند عدد كبير من الناس.

عدم وجود الأماكن المخصصة لممارسة الرياضة قريباً من الناس في أحيائهم قد يكون عاملاً هاماً في عدم تشجيع البعض على ممارسة الرياضة.

فوائد الرياضة على القلب:

- 1- تخفف الكوليسترول الضار، وترفع الكوليسترول المفيد. تساعد في خفض ضغط الدم.
- 2- تنقص الوزن.
- 3- تساعد في الإقلاع عن التدخين.
- 4- تقلل من تخثر الدم.

النشاط البدني والقلب:

تُجمع المصادر الطبية على أن 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:

الأول: تخفض الكوليسترول الضار المسؤول عن تصلب الشرايين وتضيقها، وترفع من مستوى الكوليسترول المفيد الذي يكتس ما ترسّب في الشرايين من دهون.

وأفضل دواء لرفع هذا النوع المفید من الكوليسترول هو الرياضة البدنية، وكلما ارتفع مستوى في الدم قل 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 تضاور إنقاص الوزن مع الرياضة البدنية المنتظمة، فقد يلغى ذلك حاجة المريض المصاب بارتفاع ضغط خفيف للدواء.. (ولكن ينبغي أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب).

الرابع: الرياضة البدنية تساعد في الإفلاع عن التدخين؛ فهي تمد^٦ البدن بالقوة والنشاط، وتقلل من اعتياد الإنسان على التدخين.

وحيث تشتهي سيجارة، انطلق خارج البيت، وتنسم^٧ الهواء العليل ولو لدقائق معدودات.

الخامس: تقلل من تخثر الدم (تجلط الدم) مما 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 أن^٨ 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 إلّاها تبدأ منذ الصغر، وتتطور تدريجياً حتى تظهر بوضوح في الكبر؛ فالدراسات الحديثة التي شرحت جثث لناشئة في الأعمار من (15-20) سنة تؤكد على أن^٩ تصلب شرايين القلب موجود عندهم بدرجة ملحوظة في هذه السن المبكرة.

كما أن^{١٠} البحوث العلمية التي تتبّعت الأطفال حتى مرحلة الشباب ثم^{١١} الكبير، وجدت أن^{١٢} عوامل الخطورة الممهّنة للإصابة بأمراض شرايين القلب (مثل: ارتفاع دهون الدم، والكوليسترول، والسمنة، والخمول البدني) لدى النشء تستمر عند نسبة ملحوظة منهم، وبالتالي فإن^{١٣} محاولة التحكم في عوامل الخطورة هذه، في سن مبكرة، يعد^{١٤} إجراءً وقاياً حكيمًا للحد من استمرارها معهم لمدة طويلة، مما يخفض فرص إصايتها بأمراض شرايين القلب مبكراً.

التمارين الرياضية المنتظمة تحسّن 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، حتى 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 مَن 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 وشكوى هنا وهناك.. وزيارات متكررة للأطباء والمستشفيات.. وما علمنا أنهن[”] لو تحرر[”] كن لاختفت كثير من تلك الأعراض، ولعادت إليهم[”] الصحة والعافية بإذن الله.

-6- النشاط البدني وآلام الظهر:

تعتبر آلام الظهر مشكلة تقلق الملايين من الناس في كل[”] المجتمعات، وبعزم ذلك لفترات الجلوس الطويلة في العمل أو البيت أو على مقاعد الدراسة!.

ويزيد الطين يلة الكسل وقلة الحركة، والبدانة، والسفر اليومي الطويل من البيت إلى العمل، هذا إضافة إلى أن[”] الكثير من الناس لا يمارس رياضة بدنية تذكر للعناية بظهورهم.

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

والحقيقة أن[”] 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 وحيوياً؛ 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 الورك في جميع الأوقات على نحو يجعلك تشعر بقطقة الفقرات وتمددتها، وخصوصاً في منطقة الفقرات السفلية، بفعل شد[”] الذراعين.

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

ج) حاول أن تمدد على الأرض في كل[”] ليلة، مع ثني الرجلين إلى داخل الفخذ، ثم[”] تمدد كل[”] ساق على حدة، ويساعد هذا التمرن في شد الجزء العلوي من العمود الفقري.

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

وينصح دوماً بالتدريج في ممارسة تلك التمارين، فابدأ بخمس مرات مثلاً، ثم زد تدريجياً (15-20 مرّة يومياً).

-7- النشاط البدني وهشاشة العظام (Osteoporosis):

إن[”] ممارسة الرياضة الخفيفة يومياً يمكن أن يشكل إجراءً وقايةً 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 أنَّ 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 كلَّ عضلات الجسم كالسباحة، ولا يتطلب شروطاً تجهيزية صعبة.

قد يجد الإنسان فيه مزايا نفسية تفوق فوائده البدنية، فهو متنفس جيد للتوترات الذهنية، وفتح حل المشكلات المعقدة.

وقد يعود المرء من المشي بمعالجة أفضل لمعضلة إدارية أو أُسرية، تختلف في هدوئها وأسلوبها عمما كان يدور في ذهنه المتinsnج قبل المشي، ولهذا فإنَّ إرجاء حل مثل تلك المشكلات إلى وقت رياضة المشي اليومية إن أمكن، أفضل من البقاء فيها قبلها.

بقي - بعد هذه الإغراءات - أن تهين البلديات الأسباب المكانية المناسبة، وأن تحفز المؤسسات التعليمية والطلاب 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 صحتي؟

إنَّ أي مقدار من النشاط البدني سوف يجعلك تشعر بتحسن.

والحد الأدنى اللازم للوقاية من المرض هو ثلاثون دقيقة من النشاط البدني المعتدل يومياً، ويعني هذا حوالي (150) سورة 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 دقائق يومياً، على أن تزيد هذه المدة بالتدرج.

وكلما زاد الوقت الذي تخصِّصه لتحريك جسمك من أجل صحتك، كانت مكاسبك أكبر، والمهم أن تتحرّك.

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

مارس بعض تمارينات شد الجسم، أثناء جلوسك إلى المكتب أو وقوفك في موقعك أو تحديثك بالهاتف.

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

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

إذا كنت حديث العهد بالنّشاط البدني فابدأ بممارسة النّشاط مدة عشر دقائق يومياً تزداد بالتدريج

خامساً - لا تفريط 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 أن الإفراط في التدريب والرياضة صار بالصحّة، شأنه شأن كل 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 النّشاط البدني، بل العكس هو الصحيح؛ فهذا النّشاط مفيد لكل الأعمار، بل تزداد فائدته مع تقدّم 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 والساقي.

أو ضعف وعدم لياقة في عضلات الفخذ والساقي.

أو الاستخدام الخاطئ كالجلوس على الأرض لفترة طويلة..

أو الجلوس في وضعية القرفصاء لفترة مديدة..

أو استخدام الأحذية غير الصحيحة.

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 تحفظياً في الغالبية العظمى من المرضى، وذلك عن طريق العلاج الطبيعي والتأهيلي لتنمية عضلات الركبة، وتجنب الأوضاع غير الصحيحة عند الجلوس والمشي وممارسة الرياضة.

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

سا بعـاً - 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، إلا أنّ جميع الاتحادات الرياضية العالمية تحظر استخدامها وتعاقب مستخدميها.

ولا شكّ أنّ الكتب والمصحّحات الإلكترونية المهمّة بكمال الأجسام وبناء العضلات والتي تدعى إلى استخدام هذه الهرمونات البناءة لا تستند في محتواها على أساس طبي أو دراسات علمية.

إنّ انتشار استخدام هذه الهرمونات البناءة يحتم على المسؤولين إلقاء الضوء على مخاطر هذه الهرمونات على الصحة، 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 الصحية