

ورزش های تناسب اندام هوازی برای درمان التهاب مفصل پیاده روی

**bazar4h.ir**

چگونه فعالیتی را که در طول زندگی خود انجام داده اید به یک روش هوازی ایمن و سودمند تبدیل کنید.

پیاده روی دیرینه ترین و بهترین ورزش کنترل وزن برای افراد مبتلا به التهاب مفصل است. ما آن را از گام برداشتن به حالت دو بهتر می دانیم. بیش از نیمی از شرکت کنندگان ما در جلسات بررسی التهاب مفصل گزارش دادند که برای تناسب اندام و حصول به بیشترین تحرک به طور منظم راه پیمایی می کنند.

قدم دو رفتن چندان صدمه می زند که حتی ورزشکاران جوان خوش بنیه اغلب پیاده روی و شنا را به آن ترجیح می دهند. افراد مبتلا به التهاب مفصل باید در مورد هر ورزشی که مثل قدم دو رفتن مفصل ها را بالا و پایین می اندازد و تکان می دهد، بسیار مراقب باشند. و با این همه، برخی از فعالیت های هوازی در درمان التهاب مفصل نقش حیاتی دارند، زیرا با افزایش جریان خون به نقاط مبتلا، به همه ماهیچه ها و مفاصل کمک می کنند. خوشبختانه، غیر از قدم دو رفتن شمار زیادی از فعالیت های دیگر نیز می توانند قلب و شش ها را به اندازه کافی به کار گیرند تا جریان خون و توان آدمی را افزایش دهند. پیاده روی که معمولاً بهترین ورزش هوازی برای مبتلایان به التهاب مفصل تلقی می شود، آسان، قابل دسترسی، موثر و لذتبخش است. با هر سطحی از تناسب اندام قابل تطبیق است و افراد با سن و سال های مختلفی می توانند آن را انجام دهند.

بنابر نتایج پژوهش های بیمارستانی، راه پیمایی به اندازه دوندگان از مزایای قلبی عروقی ورزش بهره مند می شوند، و بسیار هم کمتر صدمه می بینند. افزون بر این، تحقیقات کلینیکی حاکی از این واقعیت است که پیاده روی درد التهاب مفصلی را کاهش می دهد. اخیراً در طی پژوهشی که به منظور آزمایش فواید پیاده روی در نیوریکوزهاسپیتال، بخش جراحی های خاص<sup>1</sup> انجام شد، یک صد و دو نفر مبتلا به التهاب مفصل و استخوان شرکت کردند. درد در آن ها که به صورت گروهی به مدت دو ماه، سه بار در هفته، روزی سی دقیقه پیاده روی کردند، چنان کاهش یافت که تعداد زیادی از آنان توانستند مقدار داروی مصرفی خود را کاهش دهند.

برای درمان التهاب مفصل، پیاده روی ورزش کاملی است زیرا وقتی افراد راه پیمایی خود را به مسافت های نسبتاً طولانی و چندین بار در هفته می رسانند، بدون تحمل هیچ گونه آسیبی از آثار مطلوب و پردوام آن بهره می برند. بسیاری از مبتلایان به التهاب مفصل که در جلسات اول بررسی های ما شرکت داشتند و فاقد تحرک بودند، گزارش دادند که خود را به راه پیمایان قهار و پیگیری تبدیل کرده اند. یک زن، پس از آن که سالهای بسیاری به شیوه بسیار محدودی زندگی کرده بود، با پیمودن پانزده متر در روز برگ جدید و فعالتری را در زندگی خود ورق زد.

انجام یکی از ورزش های تناسب اندام، مانند پیاده روی، برای زنان فواید خاصی در بر دارد، زیرا می تواند با تقویت استخوان ها از پوکی آن ها جلوگیری کند. برخی از پژوهشگران پی برده اند که ورزش به همراه مکمل کلسیم می تواند از پوکی استخوان زنان گرفتار یائسگی پیشرس، جلوگیری کند.

هیچ ورزشی از پیاده روی راحت تر نیست. برای پیاده روی هیچ ابزار یا لباس خاصی جز کفش های راحت نیاز ندارید. لازم نیست خود را به زمین تنیس، سالن ورزش، استخر، یا زمین گلف برسانید، فقط از جای خود برخیزید و راه بیفتید. براحتی می توانید پیاده روی را در فعالیت های روزانه خود بگنجانید. حتی می توانید کارهای روزانه، مثل خرید یا رساند پیام به کسی را در پیاده روی خود جای دهید. پیاده روی گر چه ضربان قلب را سریعتر می کند و بدن را در وضع مناسبی قرار می دهد، اما با انجام آن چندان عرق نمی کنید که بلافاصله پس از خاتمه اش نیاز به دوش گرفتن یا تعویض لباس داشته باشید.

تعداد دفعات پیاده روی در هفته و طول مدتی که در طی هر دوره ورزش هوازی به پیاده روی می پردازید، به میزان آمادگی ورزشی شما بستگی خواهد داشت. اگر به علت درد یا ناتوانی فعالیت بسیار محدودی داشته اید، می توانید نخستین هدف خود را پنج دقیقه قدم زدن در داخل منزل یا در بیرون، حوالی منزلتان قرار دهید.

اگر برحسب عادت، و نه به علت درد، دچار بی تحرکی شده اید، می توانید ابتدا با پیاده روی کند، هر بار بیست دقیقه، و چهار بار در هفته، شروع کنید. سپس می توانید مسافتی را که می پیمایید، یا زمانی را که صرف

پیاده روی می کنید، و یا هر دو را، در هفته افزایش دهید تا طول و مدت پیاده روی خود را به حدود ۵ یا حتی ۶ کیلومتر در ساعت، و پنج تا هفت روز در هفته برسانید.

اما به خاطر داشته باشید که در این کار مقاومت از سرعت مهمتر است. مهم نیست چقدر آرام راه می روید، مفاصل و نیز قلب شما از فواید ورزش بهره خواهند گرفت. پژوهش تازه ای در مؤسسه معروف تحقیقات ورزش های هوازی کوپر در دالاس این واقعیت را نشان داد. دکتر جان دونکن، زنانی را که زندگی بی تحرکی را می گذرانند به عضویت پذیرفت و آن ها را در یکی از چند برنامه پیاده روی گنجانید. هنگامی که شروع به کار کردند، هر سه گروه راه پیمایان پنج روز در هفته در مسیر حاضر شدند و مسافت هایی مساوی و یکسان را پیمودند، اما در مدت های متفاوت: راه پیمایان هوازی پنج کیلومتر را در سی و شش دقیقه پیمودند، راه پیمایان سریع در چهل و شش دقیقه، و کندترها در یک ساعت کامل، در گزارشی که از نتایج دکتر دونکن در نشریه جامعه پزشکی امریکایی انتشار یافت، خاطر نشان شده بود که هر چند راه پیمایان هوازی بیشتر اکسیژنی را که می گرفتند با هن و هن کردن می سوزانند، اما در سطح کلسترول هر سه گروه تغییرات بهبود بخش یکسانی پدید آمد. دکتر جیمز ریپ، مدیر آزمایشگاه فیزیولوژی ورزش و تغذیه در دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست، به راه پیمایان تازه کار در مورد سرعت قدمهایشان چنین توصیه خردمندانه ای می کند: «چنان قدم بردارید که انگار باید به جایی بروید»

لباس هایی راحت و مناسب فصل بپوشید. فرمول صحیح لباس پوشیدن در هوای سرد به این قرار است که چند تکه روی هم بپوشید. با این شیوه پوشش، ضمن این که بدنتان گرم نگه داشته می شود، می توانید همواره یک یا دو تکه آن را در صورت احساس گرما از تن خارج کنید. در تابستان، حتی وقتی لباس سبک پوشیده اید، اگر از جمله راه پیمایان سریع هستید، گوش به زنگ نشانه های ایست قلبی هم باشید. نشانه های این گرما زدگی خطر ناک سرگیجه، سردرد، استفراغ و گرفتگی عضله است.

در مورد جایی که برای پیاده روی انتخاب می کنید به دقت بیندیشید. ابتدا یک مسیر رفت و برگشت را انتخاب کنید که بتوانید در طول زمان معقولی آن را پیمایید. بعداً، هر چه مسافت را بیشتر کنید، به میل خود می

توانید مقصد را تغییر دهید. اگر مسیری در نزدیکی شماست که منظره زیباتری را نوید می دهد، چه بهتر که آن را برگزینید.

برخی مردم ترجیح می دهند که روی سبزه ها یا سطح نرمی که در یک مسیر به طور مصنوعی ایجاد شده است راه بروند، زیرا احساس می کنند برخورد های آزارنده مفاصل و مچ پاها را کاهش می دهد. کسان دیگری نیز متوجه می شوند که تا وقتی کفش های راهپیمایشان، راحتی آن ها را تأمین می کند، می توانند روی پیاده روی به خوبی راه بروند.

وقتی کار را شروع می کنید، متوجه عادت های سایر راهپیمایان خواهید شد که بسیاری از آن ها گرمکن ها و کفش های زیبای ورزشی پوشیده اند. خواهید دید که بعضی از آن ها همچنان که راه می روند یک انگشت خود را روی کنار گردن یا مچ دیگر قرار داده اند، تا ضربان قلبشان را کنترل کنند و مطمئن شوند که قلبشان با سرعت مناسب می تپد. محدودی از راه پیمایان بسیار جدی نیز ممکن است مچ سنج پیچیده ای همراه داشته باشند که چندان صفحه نشانگر شرایط بدنی داشته باشد، که یک خلبان جت را کفایت کند<sup>۲</sup>، و روی آن بتوانند اعمال حیاتی خود را تحت کنترل بگیرند. می توانید برای رسیدن به تناسب اندام، حر چقدر می خواهید ورزش کنید، اما هدف اصلی مراقبت از التهاب مفصل فقط حرکت دادن بدن است، ضمن آن که وزن خود را تحمل می کنیم.

اگر تکیه شما روی پاهایتان نابرابر است یا می لنگید، اطمینان حاصل کنید که پیاده رویتان برای ورزش هوازی اوضاع و احوالتان را بدتر نکند. در صورت لزوم، با سرعت کمتری راه بروید و قدم های کوتاه تر از معمول بردارید تا بتوانید حتی الامکان بر هر دو پا یکسان تکیه کنید. در غیر این صورت، ممکن است فشاری غیر اروری بر چندین مفصل خود وارد آورید. اگر به کمک عصا راه می روید، آن را در دست مخالف پای مبتلا قرار دهید. (اگر لگن یا مچ پای راستان دردناک است، عصا را در دست چپ بگیرید)

---

۲- اشاره به راه پیمایان در امریکا است.

در حالی که راه می روید در فواصل مساوی عمیقاً تنفس کنید و بازوهایتان را تکان دهید. ضمناً سعی کنید با نگاه کردن به جلو، بالا نگاه داشتن سر، جلو دادن سینه، عقب دادن شانه ها و شل کردن آن ها، گرفتن لگن و تو دادن شکم، بهترین حالت بدنی را به خود بگیرید.

در مورد زمانی که صرف پیاده روی می شود، هر مقدار زمان که به آن اختصاص یابد، بهتر از هیچ است. بنابر پژوهشی که قبلاً در کوپر کلینیک تحت سرپرستی دکتر استیون بلیر انجام شده است، نیم ساعت پیاده روی در روز می تواند با سرکوب کردن دو قاتل اصلی آدمی، یعنی بیماری قلبی و سرطان، طول عمر را زیاد کند. تأثیر پیاده روی شگفت آور است. اما چگونه می توانید خود را وادار به انجام آن کنید؟ از راه های زیر، یک یا چند مورد را برای پیاده روی امتحان کنید:

♦ پیمودن مسیر خانه تا دبیرستان محل سکونتتان.

♦ ساحل یا جنگلی که مناظر زیبایش شما را در بر گیرد.

♦ روی یک دستگاه «دو» در جا، در حالی که روزنامه می خوانید یا اخبار تلویزیون را می بینید.

♦ در امتداد یک پیاده رو، در حالی که به عابران و پنجره های مغازه های نگاه می کنید.

♦ در یک مرکز خرید سرپوشیده، در هر شرایط آب و هوایی.

♦ با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده.

♦ با سگتان.

♦ به طرف کار و به طرف منزل.

♦ هنگامی که پیغامی را به کسی می رسانید.

♦ در حال گوش دادن به یک رادیوی قابل حمل و نقل

♦ در حال گوش دادن به یک سخنرانی ضبط شده، یا کتاب هایی که روی نوار ضبط شده اند، از طریق

یک ضبط صوت مجهز به گوشی.

♦ در حالی که اجازه می دهید فکر و خیالتان به هر کجا که می خواهد برود تا ایده های خلاق پرورانده شود.

♦ حتی در روزهایی که هوا ملایم، آفتابی، و درخشان نیست.

♦ در سحر، تا روز نیکویی برایتان آغاز شود.

♦ در ساعت صرف ناهار، به عنوان زنگ تفریح کارهای روزانه.

♦ در شب، وقتی که ماه بتواند روشنی بخش مسیرتان باشد.

از آنجا که راه رفتن در کودکی برای آدمی امری طبیعی به شمار می آید، ممکن است اکنون آن را کاری سهلی انگارید. همه جنجال هایی که در کتاب ها درباره آن منعکس شده است، ممکن است نابجا به نظر آید، اما اگر مزایای آن را به خاطر داشته باشید که تند راه رفتن ورزش مناسبی است که برای قلب و همچنین مفاصل شما مفید خواهد بود. به علاوه، از آنجا که مردم می توانند مدت بیشتری راه بروند تا آنکه بدوند یا تنیس بازی کنند، پیاده روی استقامت ماهیچه ای را افزایش می دهد، ضمن این که کالری های اضافی را هم می سوزاند. پیاده روی چنان دسترس پذیر و انجام آن چندان آسان است که احتمال ترک این ورزش بسیار کمتر از ترک هر ورزش دیگری است.

### شنا و ورزش های آبی

چگونه راه خود را به سوی ورزش های سالم درون آب بیابید، حتی اگر نتوانید ذره ای شنا کنید.

خاصیت شناوری در آب، از شنا یکی از فعالیت های هوازی تقریباً بدون ضرر ساخته است. اگر شنا کردن نمی دانید، می توانید با استفاده از امکاناتی که در دسترس است هم اکنون آن را فرا گیرید. اگر یاد گرفتن شنا برایتان اهمیتی ندارد، به خاطر داشته باشید که لازم نیست از رفتن به یک استخر گرم کم عمق و انجام ورزش های انعطاف پذیری در آن، و یا شلپ کردن با دست و پا، که ورزش خوبی برای مفاصل است، خودداری ورزید. حتی ممکن است متوجه شوید که صرفاً در داخل آب بودن شما را آرام می کند و افزون بر آن، دردتان را نیز کاهش می دهد؛ بخصوص اگر دمای آب در دامنه مطلوب ۲۸ درجه سانتیگراد باشد.

حتی قدم دو رفتن درجایی که آب تا کمر می آید نیز برای افراد مبتلا به التهاب مفصل ورزشی عاقلانه و بی خطر به شمار می آید! تقریباً نا ممکن است که در حال قدم دو رفتن در استخر صدمه ناشی از برخورد مفاصل به وجود آید. استخوان ها به هنگام قدم رو رفتن در آب ضربه نمی خورند، حتی وقتی که سرعت خود را از کند به تند افزایش می دهید. هر چه خود را عمیقتر در آب فرو برید، مفاصلتان در اثر قدم دو یا راه رفتن در آب کمتر تحت فشار قرار می گیرند. این کارها را ابتدا در عمق تا کمر امتحان کنید، سپس به عمق بیشتری تا شانه ها فرو روید و خودتان تفاوت را ببینید. ضمناً می توانید در آب عمیق که پاهایتان هرگز به کف استخر نرسد بدوید، به این ترتیب که بازوها به آب فشار بیاورند و ساق ها دوچرخه بزنند و شما را به جلو برانند. در گروه خوبی جای خواهید گرفت: به خاطر داشته باشید که قهرمانان درجه اول، از جمله ماری دکر سلینی در حالی که با دویدن در آب آسیب دیدگی های خود را بهبود می بخشند، تناسب اندام خود را نیز حفظ می کنند.

شنا به این علت ورزشی مطلوب به حساب می آید که هم بازوها و هم ساق ها را شدیداً به کار می گیرد و هم قلب را به تپش وا می دارد.

اما برخی کارشناسان استدلال می کنند که شنا به عنوان یک ورزش لاغری با پیاده روی یا دویدن قابل مقایسه نیست. با آن که این مطلب حقیقت دارد که آب محیطی عاری از فشار برای استخوان ها و مفاصل فراهم می آورد، ثابت شده است که استخوان شناگرها نسبت به استخوان افرادی که هیچ گونه ورزشی نمی کنند، ضخیمتر و قویتر است.

شاید قبلاً شناگر خوبی بوده اید، اما التهاب مفاصل موجب شده است که به سختی بتوانید سر خود را، برای تنفس در حال شنا و کراال، به نحو صحیحی بچرخانید. سعی کنید از لوله هوا، آن نوعی که غواص ها به کار می برند، بهره گیرید تا بتوانید بدون زور و ورزشی بیش از اندازه با ماهیچه های گردن براحتی تنفس کنید. گر چه از این شیوه در پژوهش های بیمارستانی با موفقیت بسیار بهره گرفته اند، برخی از افراد پی برده اند که برای آن ها شنای پهلو، با فعالیت کمتری که می طلبد، اثر بهتری از شنای کراال دارد. می توانید انواع شناها را امتحان کنید تا نوع متناسب با بدنتان را بیابید. ضمناً می توانید برای جالب تر کردن شنای خود انواع آن ها را با هم



بیامیزید. می توانید شنا‌های مشکل و آسان را به تناوب انجام دهید تا بدون آن که سریعاً خسته شوید ورزش کافی کرده باشید.

اگر پاهایتان در وضع مطلوبی قرار دارند اما بازوها و شانه‌هایتان هنوز ضعیف تر از حدی اند که شنا کنند، می توانید در استخر با تخته شنا شروع کنید. این کار به شما امکان می دهد که قلبتان را به تپش در آورید و خود را به سوی دیگر استخر برانید، در حالی که بازوهایتان اصولاً کاری انجام نمی دهند.

قبل از شروع شنا با انجام چند ورزش انعطاف پذیر در کنار استخر خود را گرم کنید.

بیش از ۲۰۰ تن از پاسخ دهندگان ما در اولین جلسات بررسی التهاب مفصل به طور منظم برای رساندن خود به استخر کوشش می کردند، حتی اگر لازم بود مسافتی را با اتوبوس در شرایط بسیار آزارنده طی کنند. آن‌ها اظهار داشتند که سود این سرمایه‌گذاری زمانی، به ازای کاهش درد، پرداخت شد. آن‌ها که باید عضو باشگاهی باشند تا از استخر استفاده کنند، استدلال می کردند که در درازمدت با قطع هزینه‌های ماهانه داروهای التیام بخش درد، حتی در پولشان صرفه جویی کرده‌اند.

قبل از آن که به عضویت باشگاهی در آید، توصیه می کنیم استخر وابسته به آن را امتحان کنید. اگر آب زیاد سرد باشد، یا در ساعاتی که شما به امید ورزش به آنجا می روید افراد زیادی در استخر باشند، نخواهید توانست نیازهایتان را برآورده کنید. احتمالاً مکان‌های دیگری یافت می شود که بتوانید از بین آن‌ها استخری را کاملاً مناسب با اوضاع و احوالتان پیدا کنید.

یکی دیگر از مزیت‌های آب این است که عملاً ورزشی بدون عرق کردن را میسر می کند. علت این است که آب برای پراکنده کردن گرما دقیقاً چهار بار موثرتر از هواست. در نتیجه بدن شما دچار گرمای بیش از حد نمی شود و می توانید با وجود شنای سخت در گرمای شدید، همچنان اساس راحتی کنید.

اگر ورزش‌های کششی و تقویتی خود را در یک استخر انجام دهید متوجه خواهید شد که آب به اندازه کافی مقاومت ایجاد می کند، به طوری که قابلیت ماهیچه‌سازی بسیاری از این حرکات را افزایش می دهد. از سوی دیگر، برخی حرکات عملاً آسانتر می شوند. مثلاً، متوجه خواهید شد که انجام یک حرکت کششی زانو به

سینه در حالت ایستاده، یا بالا بردن مستقیم ساق پا در صورتی که ساق ها در آب غوطه ور باشند، به تلاش کمتری نیاز دارد.

وقتی ورزش های آبی را برای اولین بار آغاز می کنید، یا هر گاه که باید در آب به چیزی تکیه دهید، می توانید جلیقه یا کمر بند شنایی در بر کنید که شما را در مدت ورزش در آب ایستاده نگه دارد.

در استخر، مانند پیاده روی به ابزارهای پیشرفته افراد علاقه مند برخورد؛ ابزارهایی مثل دمبل های آبی و پله های سنگین مخصوص برای انجام ورزش پله هوازی در محیط آب. شاید بخواهید بسته به توانایی (و درآمد) خود، برخی از این ابزارهای ورزشی را امتحان کنید، اما آب بخودی خود برای بیشتر افراد کفایت می کند. با توجه به محبوبیتی که ورزش پیدا کرده و دسترس پذیری فزاینده استخرهای شنا، مردم هر چه بیشتر به ورزش های هوازی آبی روی می آورند.

#### دوچرخه سواری

چگونه از دوچرخه، در یک برنامه ورزشی هوازی با آثار جانبی خفیف برای التهاب مفصل، در خارج و داخل خانه استفاده کنیم.

دوچرخه سواری برای مبتلایان به التهاب مفصل فعالیت هوازی مناسبی به شمار می آید، زیرا میزان فشار آن حتی از پیاده روی کمتر است. البته ما در اینجا از حرکات طبیعی یا صحبت می کنیم. طبیعتا اگر از دوچرخه بیفتید، فشاری که از این جهت بر شما وارد می آید، چشمگیر است.

علاقمندان به دوچرخه سواری می گویند که این ورزش چنان به آرامی بدن را به کار می گیرد که حتی افراد عاجز از راه رفتن نیز می توانند به آن روی آورند.

اما برخی پزشکان در پاسخ می گویند که این ورزش برای لگن عالی است، اما برای زانوها خیر. تا جایی که پی برده ایم، برخی مشکلات زانویی که به دوچرخه سواری نسبت داده می شود، در واقع ناشی از راندن دوچرخه هایی است که پدال هایشان در ارتفاع نامناسبی قرار دارند، یا در اثر زور ورزی بیش از اندازه به هنگام

دوچرخه سواری است که به پاها، پیش از سازگار شدن با این ورزش، فشار زیاد وارد می آید. ورزش را با احتیاط انجام دهید: دوچرخه سواری ممکن است اوضاع و احوال زانوهای شما را بدتر کند.

در تعداد زینتی بررسی کلینیکی فواید دوچرخه سواری در درمان کلی التهاب به تفصیل نشان داده شده است. یک مورد پژوهش در خصوص بیست و سه زن مبتلا به التهاب مفصل رماتیسمی انجام شد. آنان با دوچرخه های ثابت ورزش میکردند، منتهی شدت مشکل و بیماری آن ها با هم فرق داشت و طول زمان ورزش آن ها نیز با هم تفاوت می کرد. حتی زنانی که در هر جلسه فقط پانزده دقیقه پا زده بودند، متوجه شدند مقاومت و قدرت بیشتری یافته اند، و درد و یا ورم مفاصلشان کمتر شده است. در مطالعه ی دیگر، سوژه هایی که از دوچرخه ثابت استفاده کرده بودند همان قدر به انعطاف پذیر مبادرت کرده بود. اما در پژوهش دیگری که طی آن دوچرخه سواری به عنوان یک برنامه ورزشی مستمر بررسی می شد، اکثر سوژه ها در خاتمه برنامه پژوهشی چنان احساس بهبودی می کردند که خودشان این ورزش را ادامه دادند.

در دوچرخه سواری، ابزار اهمیت پیدا می کند؛ به این ترتیب که دوچرخه هایی با تعداد دنده های زیاد، حداکثر حق انتخاب را به مبتلایان التهاب مفصل می دهند. راندن دوچرخه شما را راه می اندازد و گذر زمان را جذاب می کند. اما در مبادرت به این ورزش، اطمینان حاصل کنید که به ایمنی دقیقاً توجه خواهید داشت. اکنون که الگوی صدماتی که در حین دوچرخه سواری بر شما وارد می آید شناخته شده است، هر دوچرخه سواری باید کلاه ایمنی بر سر بگذارد. حتی دوچرخه سواران خبره ای که در طول زندگی شان هرگز از دوچرخه نیفتاده اند، اذعان دارند که حفاظت سر، چه در مسیرهای مخصوص دوچرخه و چه در خیابان و توأم با آمد و شد اتومبیلها، ضروری است. کسانی که شب ها دوچرخه سواری می کنند، باید روی دوچرخه، روی لباس و کلاه ایمنی خود، وسیله های بازتابگر نور نصب کنند. ضمناً مجهز کردن دوچرخه به چراغهای جلو و عقب نیز فکر خوبی است.

دوچرخه مسابقه که راننده آن باید خود را در وضعیت شبه جنینی قرار دهد و سپس گردن را چندان بالا بکشد که مستقیماً جلو را ببیند، در نهایت در جهت ترویج دوچرخه هایی که راننده آن باید راست بنشیند، راه را

گشوده است. این روند برای مبتلایان به التهاب مفصل موهبتی به شمار می آید. با راست نشستن روی زین التهاب مفصل بسیار راحت تر خواهید بود تا آن که به خاطر کاهش اصطکاک هوا با بدن روی دوچرخه خم شوید. هنگامی که به خاطر نفس ورزش و استنشاق هوای تازه ورزش می کنید، برخلاف وقتی که در مسابقه دوچرخه سواری شرکت کرده اید، می توانید نشستن را انتخاب کنید.

اندازه و ابعاد دوچرخه باید با اندام راننده اش متناسب باشد، تا راحتی و کارآیی داشته باشد. این امر کلاً حقیقت دارد، اما بخصوص در مورد افراد مبتلا به التهاب مفصل که می خواهند از وارد آمدن فشار اضافی بر مفصل ها جلوگیری کنند، صدق می کند. دوچرخه فروشی که در حرفه خود مهارت داشته باشد، از شما خواهد خواست قبل از خرید دوچرخه روی آن بنشینید و سپس طوری محل نشستن را تنظیم می کند که وقتی پدال را تا آخرین جای ممکن به پایین فشار می دهید، بتوانید پایتان را کمابیش راست کنید. ضمناً بین محل نشستن و دسته ها باید فاصله مطلوبی برقرار باشد، و گرنه، برای رسیدن به فرمان (دسته)، بدن خود را کش خواهید داد و به پشت درد دچار خواهید شد. این فاصله، بر حسب طول جلوی بازوی راننده از آرنج تا نوک انگشتان محاسبه می شود. (گاهی فاصله دسته ها در موقع خرید به نظر درست می آید، اما بعداً مثلاً برای تنظیم محل نشستن و یا تغییر محل دسته ها که کمی عقبتر قرار گیرند، به تنظیم نیاز خواهد داشت)

امتیاز عملکرد دنده ها در دوچرخه این است که مصرف انرژی را تنظیم می کند. اگر از دنده ها به درستی بهره گرفته شود، رکاب زدن را طوری بهبود می بخشد که چه روی تپه برانید و چه در مسیری مسطح، پاهایتان به نحوی یکسان کار می کند. این دنده ها ربطی به سرعت ندارند، بنابراین لازم نیست به این اعتبار که خیال ندارید خیلی سریع برانید، از دوچرخه سریع السیر بهرأسید. در دوچرخه سریع، در واقع دنده ها با سرعتی که این دوچرخه می تواند داشته باشد، متناسب است. گذشته از این ها، به رغم تعداد دنده ها، هیچ دوچرخه ای نمی تواند تندتر از آنچه که شما می توانید پابزنید حرکت کند.

اکثر دوچرخه های بزرگسالان مجهز به ترمزهای دستی است. اگر دستانتان چندان قدرت دارند که بتوانید این ترمزها را بگیرید، امتحان کنید آیا انگشتهایتان می تواند براحتی فاصله بین دسته و ترمز دستی را پر کنند یا خیر. اگر در استفاده از دستهایتان مشکل دارید، سعی کنید دوچرخه ای مجهز به ترمزهای پایی بیابید.

در هنگام راندن گودی کف پایتان را روی پدال بگذارید.

امروزه از دوچرخه سواری در داخل خانه نیز همانند بیرون از خانه، می توان لذت برد. دوچرخه های ورزشی ثابت را که در یک نقطه خانه قرار می گیرند، می توان در هنگامی که سهل راندن مورد نظر باشد، چنان تنظیم کرد که کمترین مقاومت را ایجاد کنند. در صورت لزوم می توانید فشار را به صفر برسانید، یا چنان افزایش دهید که گویی شیب تند تپه ای را با دوچرخه بالا می روید. این دوچرخه های داخل خانه ای را به دلایل آشکار به نام های بسیاری مانند «دوچرخه ثابت»، و «دوچرخه ارگومتر»<sup>۳</sup> که واژه مورد علاقه درمانگراهاست می شناسند؛ زیرا بر این نکته تاکید دارد که ضمن به چرخش درآوردن چرخ ها می توانید مقدار کاری را که انجام می دهید اندازه بگیرید. (پژوهش های کلینیکی یاد شده در بالا جملگی با استفاده از دوچرخه های ارگومتر انجام شده بودند)

دوچرخه سواری را کار پا می دانیم و در واقع این طور هم هست. اما برخی دوچرخه های ثابت فعالیت هایی برای ورزش بازوها را نیز در بر می گیرند. همان طور که بر پدال ها با پاهایتان فشار وارد می آورید، دسته ها را به جلو می رانید و عقب می کشید. حتی دوچرخه های ارگومتری یافت می شوند که مخصوص ورزش اجزای بالایی اندام طراحی شده اند. این نوع دوچرخه ها برای افرادی که پاهایشان نمی توانند فشارهای زیاد ناشی از فعالیت های هوازی را تحمل کنند، چاره دیگری به شمار می آیند.

راحتی نشیمنگاه (زین) دوچرخه اهمیت همه جانبه دارد. چه در داخل خانه دوچرخه بنزد و چه در خارج از آن برانید، باید در طی مدت ورزش خود به حالت نشسته باشید. کسانی هستند که هیچ چیزی را ناراحت تر از درد اولین روزهایی تجربه نکرده اند که می خواسته اند به نشیمنگاه یک دوچرخه عادت کنند. بعضی دیگر پی

برده اند که درد لگنشان هرگز برطرف نشده است. اگر در شمار دسته اخیر قرار می گیرید، دوچرخه سواری برای شما ورزش مناسبی نیست. به هر حال، قبل از آن که از مزایای دوچرخه سواری چشم پوشید، سعی کنید نشیمنگاه دوچرخه خود را با استفاده از یک پوشش لایه دار روی نشیمنگاه یا حتی با تعویض کل نشیمنگاه (با چیزی که آن را غالباً زین می نامند) تا آنجا که ممکن است به جای راحتی تبدیل کنید تا قابل تحمل شود.

یا به دست کردن دستکشهای لایه دار دوچرخه سواری خود را راحت تر کنید. این دستکش های دوچرخه سواری، که به منظور استفاده در هوای گرم در آن ها سوراخ هایی هم تعبیه شده است، در اصل به این دلیل عرضه شده اند که مسابقه دهندگان در طی مسیرهای طولانی دستگیره بهتر و راحتی بیشتری داشته باشند. اگر این دستکش ها را دوست ندارید و یا آنها را بسیار گران می دانید، هر طور که شده با استفاده از لایه های اسفنجی دستگیره هایی روی دسته های دوچرخه قرار دهید. می توانید دستگیره های بزرگ و نرمی از دوچرخه فروشی ها بخرید، یا خودتان دستگیره های اسفنجی (ابری) درست کنید.

دوچرخه سواری ثابت را می شود به آسانی با فعالیت های دیگر ترکیب کرد. بسیاری از مردم طول مدت این ورزش را وقت مناسبی برای مطالعه کتاب یا مجله، دیدن اخبار تلویزیون، یا تماشای یک فیلم می دانند.

### ورزش موزون

چگونه فعالیت های ورزشی هوازی خود را با نوای موسیقی تنظیم و گامهایتان را با ضرباهنگ همراه کنید.

غالباً بهترین شیوه های ورزش آن هایی اند که مفری اجتماعی و تفریحی فراهم می آورند، به طوری که نه تنها شرایط جسمانی را بهبود می بخشند بلکه شما را در جریان امور قرار می دهند و موجب می شوند از زنده بودن احساس خوش و نیکویی به شما دست دهد.

توأم کردن موسیقی با ورزش، این حرکات موزون را با گذراندن اوقات دلپذیر با دیگران ترکیب می کند. رقص های محلی افراد را به صورت گروهی برای انجام کاری نشاط آور و فعال گرد هم می آورد.

دست کم یک پژوهش کلینیکی نشان داده شده است که حرکات موزون ورزش های ریتمیک هوازی می توانند طوری تغییر بایند که برای مبتلایان به التهاب مفصل به اندازه کافی کم فشار و در عین حال مفید باشند. این نوع ورزش موزون حرکات انعطاف پذیری و تقویتی را به صورت گام های تعیین شده ترکیب می کند. وقتی همراه با نوای موسیقی ورزش می کنید و تا انتهای موسیقی ادامه می دهید، علاوه بر آن که پیگیری را می آموزید، در اثر تکرار حرکات، مقاومت هم پیدا می کنید. افزون بر این، ورزش موزون با اثر مثبت و نیرومندی که بر روح می گذارد، قطعاً افسردگی را بر طرف می کند. در ورزش های موزون دسته جمعی، امکان همراهی با دیگران به صورت فعالیتی نشاط بخش فراهم می آید که کسالت را بر طرف می کند. مردم ممکن است از راندن دوچرخه ثابت خود دست بکشند و برای اجتناب از رفتن به استخر در یک روز سرد عذر و بهانه ای بیاورند، اما ورزش های موزون در هر شرایطی جاذبه خود را حفظ می کنند. این امر در واقع شیوه سرگرم کننده ای است برای این که به میزان تاب و تحمل جسمتان پی ببرید.

کارشناسان بهداشتی این نوع ورزش را انتخاب منطقی دیگری از فعالیت های هوازی، می دانند که شامل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، و قدم دو رفتن نیز می شود.

چند تن از شرکت کنندگان در جلسات بررسی التهاب مفصل اظهار داشتند: «بله، بهتر است به ورزش موزون پردازید»

یکی از فواید عمده حرکات موزون حالت راحت حرکت هاست که از مهار کردن گام ها با موسیقی مایه می گیرد. در این نوع ورزش، فرد با عادت کردن به این که بدن خود را در فضا همگام با ضرباهنگ حرکت دهد، پی می برد که فعالیت های دیگری را نیز به شیوه ای موزون انجام دهد. حرکات او می توانند سیالتر شوند، به طوری که دیگر با گام های خشک راه نمی رود. مثلاً به جای آن که هنگام ایستادن جلوی پیشخوان آشپزخانه یا پشت میز حالت خشکی به خود بگیرد، با افزودن تعداد معدودی حرکت، فوت و فن فدنی موزونی را به کار می گیرد. وقتی این گونه افراد کار ایستاده انجام می دهند، وزن خود را به آرامی از یک پا به پای دیگر منتقل

می کنند، یا وقتی که پشت صفحه کلید کامپیوتر نشسته و تایپ می کنند، برای رفع خستگی به اجزای پایینی خود برخی کشش های نرمی می دهند که آن ها را فرا گرفته اند.

اگر تا کون به چننی ورزشی پرداخته اید، قبل از انجام آن لازم خواهید دید آمادگی هایی کسب کنید و ورزش های منظم انعطاف پذیری و تقویتی که در بخش چهارم مطرح شده اند، بدن شما را برای حرکات جدید آماده خواهند کرد. اگر نگرانید که در خلال تنظیم گام ها با ضربه ها نفس خود را نگاه دارید، به خاطر داشته باشید که می توانید با پیاده روی منظم از فواید این ورزش هوازی بهره ببرید. در مورد برنامه های ورزشی خود، با پزشکتان مشورت کنید تا مطمئن شوید این حرکات موزون برای شما مشکلی پیش نمی آورند. حتی اگر در لگن یا زانوها مفاصل مصنوعی دارید، یا در این مفاصل شما آب جمع می شود، احتمال بسیاری وجود دارد که حرکات موزون بی خطری را کشف کنید و به آن ها پردازید.

بهترین راه برای تعیین بهترین نوع حرکات موزون برای شما، ارزیابی وضعیت مفاصلتان است.

#### سایر شیوه های حرکات موزون

برخی حرکات که از هنرهای جنگاوری شرقی، مانند کاراته و تای چوی چون الگو گرفته اند، به مثابه شکلی از یک ورزش هوازی از امتیاز حرکات موزون برخوردارند. مثلا، کاراته شامل فعالیت های کششی، تقویت کننده ایزومتریک و ایزوتونیک و هوازی است. درست همان طور که رقص این حرکات اساسی را در ساختاری با موسیقی تلقین می کند، در کاراته نیز عناصر ورزشی در قالبی می گنجند که سرشار از سنت تاریخی طولانی و فلسفه صلح و هماهنگی است.

مربیان کاراته بارها از تاکید این آموزش انضباطی بر بیان حال، و حرمتی که بر نیازها و قابلیت های هر فرد می نهد، سخن می گویند.

اکثر ما به اعتبار تماشای فیلم های سینمایی یا تلویزیونی به این نتیجه رسیده ایم که کاراته صرفا خشونت و دفاع فرد در برابر خشونت است، اما می توان کاراته را آموخت، حتی اگر محدودیت های جسمانی بسیاری وجود داشته باشد. مهم تر از آن، می توان در حرکات آن تسکین درد التهاب مفصل را یافت.



## ورزش تحت هر نامی

چگونه کارهای جسمانی و وقت گذرانی های مطلوب و مطبوع را به آن ورزش های هوازی تبدیل کنیم که شما را در کسب توانایی ها یاری می رسانند.

همه ما کسانی را می شناسیم که ظاهراً شکل و شمایل و اندام متناسبی دارند اما سوگند می خورند که علت آن ورزش نیست. این افراد را نمی توان به پیاده روی واداشت، از فکر سروصدای شنا نفرت دارند، و دوچرخه های ثابت را با ابزارهای شکنجه یکسان می دانند. با این همه، خود را خوب نگاه می دارند و می توانند از پله ها بدون آن که بایستند و نفس بگیرند بالا بروند راز آن ها چیست؟ آن ها دارند ورزش می کنند، منتها خودشان خبر ندارند! آنها حرفه، کارهای جسمانی یا سرگرمی هایی دارند. که از همه مزایای ورزش هوازی برخوردارند. آن ها با انجام کارهایی که باید انجام دهند یا کارهایی که دوست دارند انجام دهند، خود به خود به تناسب دست یافته اند.

مثلاً، در گروهی که اولین جلسات بررسی التهاب مفصل در مورد آن ها انجام شد، پیشخدمت های زنی هم بودند که ساعت ها سر پا به این طرف و آن طرف آشپزخانه رستوران می رفتند، در حالی که سینی پر از ظرف را حمل می کردند. هر چند که این فعالیت، آرامش پیاده روی در جنگل را به ارمغان نمی آورد به طور قطع قلب را به تپش و ماهیچه ها را به انقباض و می دارد.

اما سایر شرکت کنندگان خود را جسماً وادار به پیگیری یک کار مورد علاقه کردند. این افراد از ترکیب بدنی و وقت گذرانی لذت می بردند.

باغبانی نمونه ای از فعالیتی است که طی آن ورزش های هوازی، کششی، و تقویتی با تفریح توأم می شود. باغبانی برای کسانی که به کندن و کاشتن عادت دارند، معادل هوازی پیاده روی است. هیجان مراقبت از جوانه ها این فعالیت را چنان جذاب می کند که هیچ مشکلی برای تداوم کار تا رسیدن به تناسب اندام پدید نمی آورد. برعکس، باغبان های مبتلا به التهاب مفصل قبل از آن که پیش از اندازه از خود کار بکشند، غالباً بر خلاف میل خود باید در خانه بمانند. غیر عادی نیست اگر کسی طی دو یا سه ساعتی که مشغول بیل زدن با

وجین کردن باغچه است، درد خود را کاملاً فراموش کند. اگر این فعالیت مشابه ورزشی است که شما انجام می دهید. سعی کنید به هنگام طرح باغچه گل یا سبزی خود اهداف تناسب اندام را در نظر داشته باشید. هر بار که برای باغبانی بیرون می روید سعی کنید حتی الامکان فعالیت های خود را تنوع بخشید.

مثلاً اگر تمام وقت خود را در حالت خمیده بین ردیف ها می گذرانید، نه تنها ورزش هوازی انجام نمی دهید، بلکه بدون شک خشکی پاهایتان را هم وخیم تر می کنید، اگر باید در آن روز وجین کنید، ۲۰ دقیقه از وقت خود را به آن اختصاص دهید، آنگاه بایستید و هر دسته ی کوچکی را که کنده اید به محلی که برای انباشتن آن ها در نظر گرفته اید انتقال دهید.

ضمن کار همواره هدفتان این باشد که نسبت به اندام و حرکاتتان آگاهی داشته باشید. یعنی، پشت خود را راست نگاه دارید و هنگامی که لازم است روز زمین خم شوید زانوهایتان را خم کنید. گاه با بالا انداختن و چرخاندن شانه هایتان در ضمن کار بدن را شل کنید گلدان ها را بالا و نزدیک به بدن حمل کنید تا شما را وادار به خم شدن نکنند. برای بارهای واقعا سنگین از وسیله هایی چون چرخ دستی (فرغون) خود را به آن ابزارهای باغبانی که مخصوص آسان تر کردن کار برای بدن طراحی شده اند مجهز کنید، از جمله این ابزار می توان موارد زیر را برشمرد:

♦ زیراندازی نرم که به هنگام وجین روی آن بنشینید یا زانو بزنید.

♦ چهارپایه کوتاهی به عنوان وسیله رفاهی دیگری که در وجین به کار آید.

♦ یک ساق پوش

♦ بیلچه، بیل و شن کش های اضافی دسته بلند که امکان ایستاده کار کردن در باغچه را برایتان فراهم

آورند.

اگر دستتان به اصطلاح سبز نیست یا امیدی به موفقیت در باغبانی ندارید، می توانید کارهای جسمانی

هوازی دیگری در داخل و اطراف منزل خود بیابید. کارهای داخل حیاط، از جمله جمع آوری برگ ها برای این

منظور کافی است. پس بسیاری از جنبه های نگهداری خانه شامل رنگ آمیزی بیرون و درون منزل، صیقل دادن

و رنگ و روغن زدن اثاثیه های کهنه، و تمیز کردن کلی خانه را انجام دهید. رختشویی کار دیگری است که می تواند فواید هوازی را در بر داشته باشد، به شرط آن که از استفاده از وسایل رفاهی جدید خودداری شود. و کار شستشو در بیرون از ساختمان و خشک کردن روی بند انجام گیرد.

مراقبت از کودکان خردسال، چه بچه های خودتان باشد یا از آن دیگران می تواند کار جسمانی طاقت فرسایی از شما بکشد که با لذت فراوانی نیز همراه است. برخی از مبتلایان به التهاب مفصل بیم دارند. بچه ها با آن ها خشن رفتار کنند یا از آن ها بخواهند در بازی های فعالی که می تواند حتی یک فرد بالغ سالم بدون نقص را نیز خسته کند، مشارکت کنند. اما حتی به خردسالترین کودکان نیز می توان آموخت که محدودیت های جسمانی کسی را که از آن ها مراقبت می کند درک و آن را رعایت کند. معمولاً کودکان تا زمانی که بدانند همه توجه و علاقه یک فرد بالغ را به خود جلب کرده اند به انجام بازی هایی که در حد توان اوست رضایت می دهند.

فعالیت جنسی نیز بسیاری از فواید ورزش از جمله انباشتن مغز اندورفین روح را سبک می کند و درد را تسکین می دهد. برانگیختگی جنسی موجب ترشح آدرنالین و کورتیزون در خون می شود. این مواد مسکن های طبیعی اند.