

با استخوان های تان مهربان باشید !

استخوان های سالم و قوی با کوه نوردی منظم و مرتب

استخوان ها، وظایف زیادی در بدن انسان برعهده دارند. تشکیل اسکلت بندی، محافظت از اندام ها، تکیه گاه بودن برای عضلات و ذخیره کلسیم از جمله این وظایف است. با این وجود که محافظت از استخوان ها و رعایت یک سری نکات ضروری برای داشتن استخوان هایی قوی و سالم باید از کودکی شروع شده در بزرگسالی ادامه داشته باشد. اگر می خواهید استخوان های قوی داشته باشیم انجام فعالیت های ورزشی، و از جمله کوه پیمایی و کوه نوردی را به طور منظم و مرتب جدی بگیرید.

ورزش و به خصوص کوه نوردی و کوه پیمایی به تقویت استخوان ها کمک می کند. ورزش، یکی از موثرترین راه های تقویت استخوان ها است؛ پس با انجام تمرین های ورزشی از بروز سستی و شکستگی استخوان ها جلوگیری کنید. اگر چه اندازه و تراکم استخوان در هر فرد تابع ژنتیک او است، ولی به دست آوردن اندازه و تراکم حداکثر، نیازمند انجام فعالیت بدنی و ورزشی است.

تمرین های ورزشی که کشیدگی متعادل در تاندون ها (مانند کوه نوردی و سنگ نوردی) ایجاد می کنند، ساخت استخوان را تحریک می نماید. بی تحرکی، می تواند باعث از دست دادن ساختمان استخوان های بدن شود. کوه پیمایی به روش های مختلفی به بهبود سلامت استخوان ها کمک می کند. از مهم ترین تاثیرات پیوسته کوه پیمایی و کوه نوردی منظم و مرتب، در ایجاد مقاومت در استخوان و اجازه به استحکام آن است. حمل کردن وزن در کوه نوردی مانند وزن کوله پشتی، فواید آن برای استخوان ها را، حتی بیشتر از پیش می کند.

کوه نوردی منظم و مرتب منظم، یکی از بهترین راه های کمک به منظم نگه داشتن استخوان ها است. ورزش منظم در دوران کودکی و نوجوانی، به داشتن استخوان های سالم کمک می کند. ورزش ها و فعالیت بدنی زیر کمک کننده به سلامتی استخوان ها می باشند: راه رفتن و دویدن آرام، پیاده روی، طناب زدن، کوه نوردی، دوچرخه سواری، فوتبال، بسکتبال، والیبال. این ورزش ها به استخوان ها کمک

می کنند تا وزن بدن را تحمل کنند، البته در صورتی که با قدرت انجام گیرند. در صورتی که روزانه ۳۰ دقیقه از هر کدام از این تمرین های بالا را انجام دهید، به تقویت ساختار استخوانی بدن تان کمک بسیاری خواهید کرد.

دانشمندان اسپانیایی با بررسی تاثیر دویدن مداوم بر سفتی استخوان ها، دریافتند هر قدر مسافتی طولانی تر بدویم شرایط برای ما بهتر خواهد شد و مواد معدنی استخوان، متراکم تر خواهد شد. طول مدت دویدن بر استحکام استخوان ها تاثیری مثبت دارد. در واقع با این کار می توان از بروز پوکی استخوان در سنین بالا جلوگیری کرد. اگر ورزش به طور منظم و مرتب انجام ندهید، استخوان ها را از دست خواهید داد. برخی از مطالعات نشان داده که ورزش های وزنی و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی می توانند میزان جرم استخوان را افزایش دهند.

یکی از مطالعات در دانشگاه استنفورد در روی دوندگان های استقامت زن و مرد در مقایسه با گروه غیردونده انجام شد. پژوهشگران دریافتند که استخوان های گروه دونده ها نسبت به گروه دیگر، در حدود ۴۰ درصد مواد معدنی بیشتری دارند. پزشکان می گویند حتی پیاده روی هم کمک می کند. کوه پیمایی و پیاده روی، ورزش های بسیار مناسبی برای استخوان ها هستند. پیشنهاد می شود سه تا چهار روز در هفته، حداقل روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید. بهتر است پایان هفته را ساعتی به کوه نوردی و قدم زدن در طبیعت، اختصاص دهید. اگر عضلات و استخوان ها تحت فشار قرار بگیرند، تراکم و اندازه آن ها افزایش پیدا می کند.

تحقیقات نشان می دهد که راه رفتن منظم می تواند خطر شکستگی ها را به میزان ۳۰ درصد کاهش دهد. مطالعات همچنین ثابت کرده که ۱۵ دقیقه راه رفتن در طول روز، منجر به کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان می شود. پیاده روی و کوه پیمایی در مسیرهای شیب دار باعث تاثیرات مفید بیشتری روی استخوان ها خواهد شد. هرگز برای ورزش کردن پیر نیستند. تحقیقات نشان داده که تراکم استخوان ها در زنان یائسه ای که ورزش می کنند، افزایش پیدا می کند.

کوه نوردی، یکی از مهمترین ورزش هایی است که می تواند سیستم عصبی و اسکلتی بدن بانوان را تقویت و مقاوم کند. ورزش و به خصوص کوه نوردی منظم در پیشگیری از بروز پوکی استخوان بسیار موثر است. پوکی استخوان در همه افراد مسن به وجود می آید؛ این روند در خانم ها در سنین بعد از ۵۰ سال شدت بیشتری می گیرد، ولی چنانچه وقتی جوان هستید عادت به ورزش پیدا کنید و فعالیت بدنی خود را در سنین بالا هم ادامه دهید سرعت پیشرفت پوکی استخوان را کاهش خواهید داد.

پژوهشگران استرالیایی تاکید کردند بیماران مبتلا به پوکی استخوان می توانند با ورزش کردن به تقویت استخوان ها و ماهیچه های خود کمک کنند. این متخصصان متذکر شدند که پیاده روی سریع، دویدن آهسته، کوه نوردی، کوه پیمایی و کنترل وزن موثرترین شیوه ورزش و تحرک بدنی برای بهبود توان استخوان ها و ماهیچه ها است. اصلی ترین دلیل کمک کوه نوردی و کوه پیمایی به بهبود پوکی استخوان، آرتروز (التهاب مفاصل) و کمک به گردش خون در بدن است. هنگام فعالیت ورزشی و تحرک، بدن اکسیژن را آسان تر به مفاصل انتقال داده و التهاب آنها را برطرف می کند. التهابی که بدون درمان، باعث درد و ناراحتی خواهد شد.

کوه نوردی و کوه پیمایی، تراکم و چگالی بافت استخوانی را افزایش می دهد. انجام مرتب این فعالیت های ورزشی، به شما کمک می کنند تا تراکم استخوانی تان افزایش یافته و همچنین موجب تقویت و افزایش قدرت تحمل استخوان های بدن می شوند. کوه نوردی نیاز شما به ویتامین D را نیز تامین می کند. ویتامین D برای استخوان های قوی، مورد نیاز می باشد، البته این ویتامین در برخی از مواد خوراکی نیز یافت می شود. گذراندن زمان در فضای باز، باعث دریافت بیشتر ویتامین D می شود. امروزه بیشتر زندگی روزمره، در فضاهای داخلی است که دریافت کافی ویتامین D را دشوار می کند، اما گذراندن ساعت هایی در کوه و طبیعت و زیر نور آفتاب باعث دریافت بیشتر ویتامین D و بهبود سلامت استخوان ها خواهد شد.

کسانی که فعالیت بدنی کمی دارند کاهش تراکم استخوان پیدا می کنند، خانم ها، باید نسبت آقایان، توجه بیشتری به سلامت استخوان های شان داشته باشند. آنها باید سعی کنند به خصوص در دوران

جوانی و میانسالی استخوان های قوی برای بدن خود بسازند، چون در سنین بعد از یائسگی بیش از مردان در معرض از دست دادن تراکم استخوان های شان قرار خواهند گرفت.

توصیه های مهم:

- کوه پیمایی و قدم زدن در طبیعت را جزیی از زندگی خود در آورید. سعی کنید فعالیت های ورزشی از جمله کوه نوردی، کوه پیمایی، پیاده روی و قدم زدن در طبیعت را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و مطمئن باشید که کیفیت زندگی شما بهتر خواهد شد. در عین حال با این کار خطر بروز پوکی استخوان و آسیب های ناشی از آن را کاهش خواهید داد.
- با پزشک خود مشورت کنید. چنانچه شما سابقه پوکی استخوان داشته باشید پزشک تان می تواند با راهنمایی ها، در تنظیم برنامه مناسب برای ورزش کردن به شما یاری رساند. اگر انجام ورزش تان تحت نظر پزشک انجام شود در کم کردن و از بین بردن آسیب ها و درد ناشی از پوکی استخوان تأثیر مثبت دارد. از طرفی هم در افزایش تحرک و نرمی بدن بیماران، بسیار مؤثر است. لازم است برای استفاده هر چه بهتر از ورزش و انتخاب نوع فعالیت و مدت انجام آن در روز، با پزشک خود و کارشناس امور ورزشی مشورت کنید.
- اگر دچار آرتروز یا پوکی استخوان هستید، قبل از شروع به کوه پیمایی به هشدارها توجه کرده و از مسیرهای ساده تر شروع کرده، یا از عصای مخصوص کوه نوردی استفاده کنید؛ همچنین پوشیدن کفش مناسب به پخش یکنواخت وزن تان، کمک کرده و از فشار به زانو و مفاصل جلوگیری می کند.
- از انجام دادن کوه نوردی و کوه پیمایی منظم و مرتب لذت ببرید. تحقیقات نشان داده که از علت های موفقیت آمیز ادامه فعالیت های ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به ورزش ویژه، بوده است. از این رو، شما هم می توانید با توجه به علاقه خود، یکی از ورزش ها یا فعالیت های بدنی نظیر کوه نوردی را انتخاب کنید و از فواید آن بهره ببرید.

- برنامه ورزشی را به طور منظم و پیوسته انجام دهید. بهترین روش ورزش سالم، انجام منظم و مرتب فعالیت بدنی در طول هفته و از جمله انجام کوه نوردی و کوه پیمایی در پایان هر هفته و روزهای تعطیل می باشد؛ بنابراین برای انجام ورزش، وقت معینی را تعیین کنید، فراموش نکنید که آن را در رأس برنامه های مهم روزانه خود در نظر بگیرید. اجرای یک برنامه ورزشی که برای جلوگیری از بروز پوکی استخوان سودمند باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به اینکه به طور منظم و مرتب انجام شود. هرگز اجازه ندهید عبارت «وقت ندارم» باعث شود که از ورزش دور بمانید.

- در پی یافتن موقعیت هایی برای حرکت دادن بدن تان باشید. لازم است در طول روز در پی یافتن موقعیت هایی باشید تا بدن تان را بیشتر حرکت دهید. موقعیت هایی مانند بالا رفتن از پله ها به جای آسانسور و به ویژه اگر راهی که می پیمایید یکی، دو طبقه است. البته با یک طبقه شروع کرده، به تدریج آن را افزایش دهید. انجام کوه پیمایی های کوتاه مدت و سبک در بعد از ظهر در مناطق کوهستانی اطراف محل سکونت خود را امتحان کنید.

- مدت زمان برنامه کوه نوردی و کوه پیمایی خود را به آرامی افزایش دهید، البته تا هنگامی که احساس خستگی نکنید. فراموش نشود که فعالیت ورزشی ملایم و متناسب با وزن بدن، قادر به حفظ استخوان در هر سن و سال می باشد. در هر صورت باید تمرین ها را به آرامی شروع واز انجام ورزش ها و تمرین های سنگین پرهیز کرد.

- بهتر است عادات خوبی مانند ورزش منظم و مرتب را از کودکی به فرزندان تان بیاموزید تا پس از رسیدن به سن بلوغ نیز این عادات خوب را حفظ کرده و ادامه دهند. بهتر است فرزندان خود را در برنامه های سبک کوه پیمایی، پیاده روی و گردش در طبیعت همراه خود ببرید، به خصوص آنان را به انجام این فعالیت ها به طور منظم و مرتب تشویق نمایید.

- برای اینکه به اثرات مفید کوه نوردی دست یابید می بایست این ورزش را بطور مرتب انجام دهید و اگر در برخی از هفته ها به دلیلی قادر به کوه پیمایی نبودید، از طریق پیاده روی و قدم

زدن در طبیعت، پارک ها و مسیرهای خیابان سعی کنید اندام ورزشی خود را حفظ نمایید و یا اینکه با نرمش های روزانه در صبح و عصر ، به تقویت عضلات خویش بپردازید . تمرین های سنگین ورزشی، به ویژه تمرین با وزنه های سنگین برای بانوان به هیچ عنوان تجویز نمی شود، در مقابل هفته ای یک بار رفتن به کوه، سونا و شنا کردن در استخر تاثیر ورزش بر اندام ها را دو چندان می کند.

- باید به این نکته توجه داشت که همیشه کوه نوردی در کنار تغذیه درست ، به سلامتی استخوان ها کمک می کند. پیروی و رعایت یک برنامه غذایی سالم و متعادل ، را فراموش نکنید. یک برنامه غذایی سالم و متعادل ، نقش مهمی را در رشد و حفظ تراکم استخوان دارد . محدودیت های غذایی طولانی مدت ، می تواند مانع رسیدن مواد غذایی لازم به بدن، به خصوص کلسیم و ویتامین D به بدن شده و باعث کاهش رشد، یا افزایش بروز پوکی استخوان شوند.

منابع مورد استفاده .:

- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی**، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- جاده سبز زندگی**، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- کوه نوردی**، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین

- Royal Osteoporosis Society. (2019). **Exercise for Bones.** (<https://theros.org.uk>)
- The Health Resource Center. (1996). **Exercise for Healthy Living**
- American Hiking Society. **Health Benefits of Hiking** (www.AmericanHiking.org)
- Rolling Fox. (2016). **11 Health Benefits of Hiking.** (<https://rollingfox.com>)

- Magical Kingdom. (2019). **Health Benefits of Mountain Climbing** .(<http://www.climatechangesask.ca>)
 - Bikat Adventures. 2019. **Health Benefits of Trekking or Hiking**. (<https://www.bikatadventures.com>)
 - WebMD. (2019). **How Hiking Is Good for Body and Mind**.(<https://www.webmd.com>)
 - Amazon Services LLC Associates ProgramSixteen Net Assets. (2019). **The Top 6 Benefits of Mountain Climbing | Physical, Mental, Social and More!** .(<https://theclimbersedge.com>)
-

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir