

## آیا دویدن به منظور کاهش وزن می تواند باعث آسیب زانو شود؟

سوالی که مطرح می شود این هست که من اضافه وزن دارم و می خواهم بدوم تا وزن کم کنم. آیا باید نگران سلامت زانوهایم باشم؟ در جواب باید گفت: بله و خیر. اجازه دهید اول پاسخ مثبت را بررسی کنیم. شما باید محتاط باشید زیرا وزن اضافی، فشار زیادی به زانوهایتان وارد می کند.

در نظر بگیرید که وزن منتقل شده به زانوهایتان هنگام دویدن می تواند ۴ یا ۵ برابر وزن بدنتان باشد. بنابراین معادله اینجور پیش می رود که اگر شما هفت و نیم کیلو اضافه وزن داشته باشید، حدود ۳۷ کیلو فشار اضافی به زانوهایتان وارد می شود، و ۲۵ کیلو اضافی مساوی با ۱۲۵ کیلو می باشد.

خبر، ناامیدی و محکومیت کافیهست. دویدن به شما کمک می کند وزن کم کنید و اگر آن را با تغییراتی در تغذیهتان همراه کنید، شاهد تأثیرات حتی بزرگتری هم خواهد بود. همزمان با کم کردن وزن اضافی، فشار زانوهایتان هم سریعاً کاهش پیدا خواهد کرد. نتیجه خوب دیگر این است که دویدن و سایر فعالیت های تحمل وزن به مفاصلتان فشار وارد کرده یا از فشار آن کم می کنند که موجب بهبود گردش خون در این ناحیه می شود، خون و اکسیژن تازه وارد کرده و مانع از تحلیل رفتن و ضعیف شدن مفاصل می گردد. اما اگر مفصل شما خارج از راسنا باشد، ریسک آسیب وجود دارد.

### متعادل بودن بدن با اهمیت است

بگذارید در مورد یک بدن متعادل صحبت کنیم. معتقدیم به طور کلی، تعادل تنها مهمترین عامل برای شماسست. اگر متعادل باشید هرکاری می توانید انجام دهید. یک بدن متعادل، راستای مناسبی دارد، کاملاً کارا است، و قادر است تمام عضلات را به طور متناسب تقویت کرده و به گار گیرد.

در اصل همان چیزی است که بیشتر ما وقتی ۱۶ ساله بودیم احساس می کردیم. به عنوان یک نوجوان، ذهنیتی از این نداشتیم که " فردا درد خواهیم داشت ". گرم کردن بدن چندان اهمیتی برایمان نداشت و اصلاً فکر نمی کردیم سرد کردن بدن چه می تواند باشد. فقط فعالیت داشتیم. اگر می خواستیم ۸ مایل بدویم، می دویدیم و بدنمان فقط کار می کرد.

### عضلات شما مهم هستند

عضلات شما اولین خط دفاعی در هر فعالیتی هستند. اگر عضلات فشار را درست دریافت نکنند، چیز دیگری مجبور است این فشار را جذب کند و این چیز دیگر، استخوانها، مفاصل و غضروفها هستند. در یک بدن نامتعادل، مفصل مچ پا پیچ می خورد، کمر آسیب می بیند، ماهیچه های خم کننده لگن سفت می شوند و چیزهای دیگر. اگر نامتعادل باشید، جذب فشار هم نامتعادل و نامتناسب خواهد بود. دویدن، نیروی انتقالی به مفاصل را افزایش داده و بنابراین نیروی نامتعادل هم افزایش می یابد.

### و اما دوباره زانو

زانو طوری طراحی شده که خم و راست شود (حرکت صفحه جلویی). آسیب زمانی ایجاد می شود که زانو در صفحه جلویی و عرضی در یک بدببیری بزرگ یا در اثر استفاده نادرست و طولانی، حرکت می کند که اگر هنگام راه رفتن، فعالیت نکند، پس مطمئناً درست نمی دوید.

### در اینجا چند توصیه کاربردی برایتان داریم

#### ۱- به خوبی گرم کنید

اگر گرم کردن، درست و دینامیک باشد، می توانید مطمئن شوید عضلاتتان به طور انعکاسی کار می کنند. گرم کردن دینامیک، الگوی حرکتی خاصی است که عضلات را همانجوری که برای انجام حرکت مناسب است گرم و آماده می نماید، مانند حرکت لانچ یا اسکوات، اینطور نباشد که فقط بدنتان را با لمس انگشتان پا و ماندن در این حالت گرم کنید.

#### ۲- تقویت میان تنه

افزایش استحکام و قدرت میان تنه، به بدنتان کمک می کند نیرو را به درستی جذب کرده و مقداری از فشار روی زانوها بکاهد. وقتی می گویم میان تنه، منظورم شکم، عضلات سرینی، باسن و عضلات پهلوئی است.

#### ۳- فرم دویدنتان را تصحیح و تنظیم کنید

وقتی می دوید، تمرکزتان روی حفظ تراز زانوها باشد. دوندگان نامتعادل، زانوهایشان را به سمت پایین می آورند، سعی کنید آن ها را راست نگه دارید.

#### ۴- خودتان را مجهز کنید!

کفش های خوب و حمایت گر برای خودتان تهیه کنید که مخصوص دویدن طراحی شده اند.

#### ۵- به بدنتان توجه کنید

توصیه ما برای دویدن و همه فعالیت های دیگر این است که به بدنتان توجه کنید. اگر دردی به وجود آمد، دست از حرکت بردارید و توسط یک پزشک بررسی شوید. **تهیه و ترجمه: elmevarzesh.com**