

اگر دچار ناباروری هستید، در کنار درمان‌های طبی‌تان به این تمرین‌های ورزشی هم پیردازید

ورزش‌درمانی ناباروری

زمانی که زن و شوهری، یک سال پس از مقاربت بدون جلوگیری قادر به بارداری نباشند، دچار ناباروری شده‌اند که دلایل متعددی دارد. بر اساس تحقیقات انجام‌شده، از جمله دلایل ناباروری، استرس بالا، تخمک‌گذاری نامنظم و نشانگان تخمدان پلی‌کیستیک است. به طور مثال، استرس فراوان موجب ایجاد اختلالات در عادت ماهانه می‌شود و توانایی باروری را در خانم‌ها به شکل چشمگیری کاهش می‌دهد. ما نیز در این شماره به مناسبت روز جهانی «جمعیت و تنظیم خانواده» موضوع صفحه «ورزش‌درمانی» را به تاثیر ورزش بر ناباروری اختصاص داده و ۶ تمرین موثر را در این خصوص پیشنهاد کرده‌ایم.



مهدی محتشم
کارشناس ارشد
اسپورت‌شناسی ورزشی
و حرکات اصلاحی

فواید ورزش

اختلال در تخمک‌گذاری یکی از دلایل عمده ناباروری در زنان محسوب می‌شود. به طور کلی، ۳۹ درصد از علل ناباروری مربوط به این مساله است. از آنجایی که بدون تخمک‌گذاری لقاح انجام نمی‌شود، خانم‌هایی که عادت ماهانه‌های نامنظمی دارند و عمل تخمک‌گذاری به ندرت در آنها انجام می‌گیرد دچار اختلال در تخمک‌گذاری هستند. مطالعات نشان داده‌اند کاهش وزن موجب تخمک‌گذاری طبیعی و برقراری دوره‌های عادت ماهانه و افزایش توانایی باروری می‌شود.

در این میان، ورزش باعث پیشگیری و درمان ناباروری می‌شود. اصولاً تحرک کافی و ورزش، نقش موثری در تمام مراحل مربوط به بارداری، تغییرات خاص سن بلوغ و عوارض مربوط به دوران سالمندی دارد. در کل، زنانی که تحرک کافی دارند، زمانی که اقدام به بارداری می‌کنند با مشکلات کمتری روبرو می‌شوند و به علت داشتن وزن مناسب از عوارضی مانند پرفشاری مخصوص زایمان، اختلالات گوارشی و نیز چاقی بیش از حد مصون می‌مانند.

اهمیت یوگا

ورزش‌های متعادل از جمله یوگا، استرس را در خانم‌ها تا حد زیادی کاهش و توانایی باروری آنها را افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد ورزش‌های متعادل از مهم‌ترین راه‌های درمان نشانگان تخمدان پلی‌کیستیک است. درحقیقت، کاهش وزن در بهبود نشانگان تخمدان پلی‌کیستیک و ایجاد تخمک‌گذاری مناسب و افزایش قدرت باروری نقش دارد.

یادتان باشد که...

در تمامی تمرین‌ها عمل دم و بازدم‌تان را به شکل زیر انجام دهید:

- عمل دم از راه بینی
- عمل بازدم از راه دهان
- سعی کنید تمرین‌ها را در هفته حداقل ۳ مرتبه انجام دهید و با آسان‌تر شدن تمرین‌ها مدت و دفعات تمرین‌ها را بیشتر کنید.

تمرین اول

مشابه تصویر بنشینید و کف پاهایتان را به یکدیگر بچسبانید. ۱ تا ۲ دقیقه وضعیف را حفظ کنید. ۱۵ ثانیه استراحت کنید و ۲ مرتبه دیگر هم تمرین را انجام دهید.



تمرین دوم

در وضعیت درازکش به پشت قرار بگیرید و با خم کردن زانوها کف پاتان را روی زمین قرار دهید. سپس با انقباض همزمان عضلات شکم (شکم را داخل ببرید) و باسن، لگن و کمر را از زمین جدا کنید و در این وضعیت بمانید. تمرین را ۳ مرتبه و هر مرتبه ۱۵ ثانیه انجام دهید. استراحت بین هر مرتبه تمرین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه باشد.



تمرین سوم

روی زمین بنشینید و پاهایتان را دراز کنید. با هر دم، دست‌هایتان را بالای سرتان بگیرید و دراز کنید. با هر بازدم دست‌هایتان را رو به جلو ببرید و مچ پاهایتان را بگیرید. هرچه جلوتر بروید و بتوانید مچ پاهایتان را بگیرید و بدن‌تان بیشتر کشش پیدا کند، بهتر است. تمرین را ۲ مرتبه انجام دهید و هر مرتبه ۱۵ ثانیه در وضعیت بمانید. استراحت بین هر مرتبه تمرین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه باشد.



تمرین چهارم

مانند تصویر بنشینید و پای چپتان را صاف کنید و به آرامی با دستان خود کف پاتان را بگیرید. تمرین را ۲ مرتبه و هر مرتبه ۱۵ ثانیه انجام دهید. استراحت بین هر مرتبه تمرین ۱۵ تا ۳۰ ثانیه باشد.



تمرین پنجم

به فاصله ۲۰ سانتی متری از دیوار قرار بگیرید و مشابه تصویر پاهایتان را بالا بیاورید و روی دیوار بگذارید. دست‌هایتان را نیز در طرفین قرار دهید. اگر در عضلات پشت پا کشش نرمی را احساس نمی‌کنید فاصله خود را از دیوار کمتر کنید. یک دقیقه در وضعیت یادشده بمانید، ۱۵ ثانیه استراحت کرده و یک بار دیگر تمرین را تکرار کنید.



تمرین ششم

به پشت بخوابید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید. دست‌هایتان را کنار بدن‌تان دراز کنید و بگذارید بدن‌تان استراحت کند. برای هر چند دقیقه که می‌خواهید در این وضعیت قرار بگیرید و ریتم دم و بازدم‌تان را هماهنگ کنید.



سلامت در اورژانس

ادامه از صفحه ۱۷

به یاد ندارم انجمن پزشکی‌ای را که از یک تکنیک پیشرفته در رشته تخصصی خود به جهت منافع اولی‌تر سلامت حتی در همان رشته تخصصی چشم پوشیده باشد یا انجمن تخصصی‌ای که یک فیصه ملی سلامت در رشته‌ای مجاور رشته خود درخواست کرده باشد یا حتی یک متخصص در مناقشات فی‌مابین تخصص‌های مختلف جانب حریف را بگیرد. البته که فرا رفتن از افق نگاه و نگریستن به کل و دست یافتن به نوعی توازن در خدمات سلامت، خصلت ذاتی خدمات سلامت و مدرن‌ترین تعریف فرهیختگی و روشنفکری است اما در شرایط اضطراری کاری اجتناب‌ناپذیر است. نکته مهم دیگر در شرایط اضطرار عبارت است

از توجه و رعایت مدرن‌ترین اصول اخلاق حرفه‌ای، ولو اینکه هنوز به شکل قانون درنیامده باشند یا حتی کسی ضوابط آن را تدوین نکرده باشد. رعایت اصول اخلاق حرفه‌ای در ارتباط با شرکت‌های تجاری یکی از همین اصول اخلاقی است. جامعه در تنگنا توان پرداخت برای مصارف کاذب القاشده توسط شرکت‌های دارویی و اقدامات و درمان‌های بدون نتیجه روشن علمی را ندارد. این موارد در هیچ جامعه‌ای اخلاقی نیستند اما در دوران بحران نه تنها این مسائل، که عدم مقابله جدی با چنین مسائلی هم غیراخلاقی است. به تازگی برخی انجمن‌ها به صورت جدی و رسمی خواهان ممنوعیت ورود و توزیع برخی داروهای بی‌اثر شدند که اقدامی بسیار مفید است. مسوولیت‌پذیری انجمن‌ها در برخورد با این گونه مسائل در عین حال دارای این خاصیت هم هست که ایشان را بیش از پیش مورد وثوق نشان دهد و اتکای هرچه بیشتر بر گروه‌های علمی و انجمن‌ها را برای برنامه‌ریزی سلامت، آن هم در شرایط اضطرار، نه تنها مقدر، بلکه چاره‌ساز می‌نمایند.