عند ممارسة الرياضة يفاجأ البعض بآلام شديدة في جنب واحد من البطن أو في الجنبين، ويشكو الكثير من العدائين على وجه الخصوص من هذا الألم المزعج، في البداية يقول الخبراء إنه لا داع للقلق عند الشعور بهذه الآلام التي تشبه الوخز في الجنب، ويقول الطبيب العام أولريش فولش للموقع: "إنه شعور مؤلم، ويعرف عن هذا الوخز الجانبي أنه يصيب الشخص عادة أثناء ممارسة رياضة مثل الجري أو ركوب الدراجة والسباحة، ويضيف الموقع أنه يكون شعور مؤلم مثل الوخز أو تشنج في منطقة البطن من الجانبين. لماذا نشعر بالوخز الجانبي؟ مثلما يقول إينغو فروبوزه من جامعة الدراسات الرياضية في كولونيا لموقع "فيت فور فان". ويعزو بعض الخبراء سبب الإصابة بهذه الآلام لعدم وصول دم كاف إلى الكبد والطحال أثناء ممارسة الرياضة. فعند الحركة والتنفس السريعين تتمدد الأربطة بين الحجاب الحاجز والأعضاء الداخلية ولا يكون لديها وقت كاف للاسترخاء، ويقدم إينغو فروبوزه تدريب تنفس للسيطرة على الألم ويقول للموقع: "يمكن المشي أربع خطوات مع الشهيق، اما موقع بي بي سي فينصح بوقف التمرين والإنحناء إلى الأسفل ثم لمس اصابع القدمين. ألم الجانب في الرياضة: التحليل الفيزيولوجي –Exercise Related Transient Abdominal Pain (ETAP). الأسباب الفيزيولوجية لألم الجانب على الرغم من عدم وجود سبب دقيق وواضح لهذا الألم، 1. اضطرابات في تدفق الدم يتم تحويل تدفق الدم بشكل كبير نحو العضلات النشطة، مما قد يقلل من تدفق الدم إلى الحجاب الحاجز (عضلة التنفس الأساسية). 2. تهيج الغشاء البريتوني يعتقد بعض الباحثين أن اهتزاز الأحشاء المتصلة بالغشاء البريتوني أثناء الأنشطة الرياضية قد يؤدي إلى تهيجه، 3. شد أربطة الحجاب الحاجز التنفس السطحي أو غير المنتظم قد يؤدي إلى زيادة الضغط داخل التجويف البطني، تناول الطعام أو السوائل قبل التمارين مباشرة قد يُسبب تمدد المعدة أو الأمعاء، الرياضات الأكثر عُرضة للإصابة بألم الجانب الرياضات التي تتطلب حركات مفاجئة مثل كرة القدم والتنس. تحسين نمط التنفس أثناء التمارين من خلال: مزامنة التنفس مع الحركات الرياضية. تجنب تناول وجبات كبيرة قبل التمارين. تقليل استهلاك المشروبات الغازية والسكرية أثناء الأنشطة الرياضية. تحسين قوة العضلات البطنية والظهرية لتقليل الضغط على الأحشاء.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي