

دوچرخه سواری برای دیسک کمر



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین

امور فرهنگی و آموزش

دوچرخه سواری برای دیسک کمر

دیسک کمر یکی از مشکلات شایعی است که ممکن است افراد در سنین مختلفی به آن مبتلا شوند. اما باید بدانید که برخی از ورزشکاران برتر دنیا نیز درگیر این مشکل هستند. ورزش یکی از راهکارهایی است که می‌تواند میزان درد دیسک کمر را کاهش دهد و به بهبود آن کمک نماید. اما در این میان نوع و شدت ورزش نیز بسیار مهم است. یکی از فعالیت‌هایی که بر خلاف تصور بیشتر افراد، منجر به بهبود دیسک کمر می‌شود، دوچرخه سواری است. دوچرخه سواری برای دیسک کمر فواید مطلوبی دارد که منجر به کاهش درد دیسک کمر خواهد شد. ترکیب این فعالیت هوازی با دیگر تمرین‌های اصلاحی ممکن است منجر به درمان دیسک کمر شود. در ادامه، تأثیر مثبت دوچرخه سواری برای درمان دیسک کمر را بیشتر بررسی خواهیم کرد.



فواید دوچرخه سواری برای دیسک کمر

دیسک کمر معمولاً با علائمی نظیر درد کمر، درد پاها، احساس ضعف در پاها، بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن پشت کمر و پاها همراه است. این آسیب ممکن است به‌حدی درد داشته باشد که منجر به ناتوانی حرکتی فرد شود. بنابراین یکی از اقدامات مهمی که برای درمان دیسک کمر باید انجام داد، فعالیت‌های ملایم و اصلاحی است تا فرد آسیب دیده به مرور زمان بتواند دامنه حرکت خود را بیشتر کند و بهبود بیشتری در ناحیه کمر خود احساس نماید. در بخش قبلی، به تأثیر دوچرخه سواری بر روی درمان دیسک کمر اشاره کردیم، در این بخش فواید این فعالیت را بیشتر بررسی خواهیم کرد.

فواید دوچرخه سواری برای درمان دیسک کمر ، به شرح زیر است:

* دوچرخه سواری بر خلاف سایر ورزش های مضر برای دیسک کمر نظیر دویدن، یک فعالیت هوازی است که فشار کمتری را به ستون فقرات وارد می کند؛ در نتیجه فرد دارای کمر درد یا دیسک کمر به مرور زمان با انجام این ورزش هوازی بدون وارد کردن فشار اضافی می تواند درد کمتری را در کمرش احساس کند. در صورتی که دوچرخه سواری برای فرد فعالیت سختی باشد، می توان از دوچرخه ثابت استفاده کرد. با استفاده از دوچرخه ثابت فشار روی ستون فقرات به مراتب کمتر خواهد شد. در نتیجه دوچرخه سواری فعالیتی هوازی است که فشار کمی به کمر بیمار وارد می کند.



* برخی از افراد دارای دیسک کمر با دوچرخه سواری، احساس راحتی بیشتری می کنند. زمانی که فرد بر روی دوچرخه می نشیند و رو به جلو متمایل می شود، ستون فقرات در وضعیتی مناسب قرار می گیرند؛ در نتیجه فرد نسبت به موقعیتی که به عقب رانده می شود، احساس بهتری خواهد داشت. زمانی که فرد دارای دیسک کمر هنگام انجام یک فعالیت راحتی بیشتری را احساس نماید، می تواند میزان فعالیت خود را به مرور زمان افزایش دهد تا سریع تر به نتیجه مدنظر برسد. اما این بدین معنی نیست که فرد می تواند فشار زیادی را به کمر خود وارد نماید. دوچرخه سواری برای دیسک کمر، یک فعالیت پیوسته و آهسته است که به درمان دیسک کمر یا کاهش درد آن کمک می کند.



* دوچرخه سواری با استفاده از دوچرخه متحرک یا دوچرخه ثابت می تواند از منقبض شدن ستون فقرات و ورم مفاصل جلوگیری کند. این امر موجب کاهش درد در ناحیه کمر خواهد شد.

* دوچرخه‌های ثبات یا متحرک پشتی دار نیز پشت و کمر فرد را به‌طور کامل حمایت می‌کنند. در نتیجه فرد می‌تواند فعالیت دوچرخه سواری خود را با رکاب زدن شروع کند. در این حالت، وضعیت بدنی فرد اصلاح می‌شود و درد کمتری را احساس خواهد کرد.

نحوه دوچرخه سواری برای دیسک کمر

زمانی که دوچرخه سواری را به‌عنوان ورزش و فعالیتی جهت کاهش درد دیسک کمر و درمان آن انتخاب می‌کنید باید حتماً بهترین دوچرخه را برای هدف خود انتخاب نمایید. انتخاب و خرید دوچرخه مناسب یکی از مهمترین عواملی است که باید به آن توجه داشته باشید. علاوه بر این، تنظیم دوچرخه نیز یکی دیگر از فاکتورهای مهم برای تأثیر گذاری بهتر است.

زمانی که دوچرخه شما به درستی تنظیم شود، بدن در حالت بهتری قرار می‌گیرد و فشار زیادی به کمر وارد نخواهد شد.

هنگام دوچرخه سواری نیز سعی کنید مقداری از وزن خود را به بازوها و قسمت بالای سینه وارد کنید. همچنین برای تکنیک پدال زدن نیز سعی کنید حتماً با مربی یا متخصصی خبره در این زمینه مشاوره کنید.

با در نظر گرفتن این موارد، دوچرخه سواری برای دیسک کمر یکی از فعالیت‌های مفیدی خواهد بود که به بهبود درد و حتی درمان دیسک کمر کمک می‌کند.

* منبع: اینترنت - دنرو



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین

امور فرهنگی و آموزش