الرياضة والدورة الشهرية

ورشة عمل

تقدمها كل :

أ.د وسن سعيد رشيد

م.م شيماء حبيب

م.د ليلى عبد الامير

م.م مروة حسين

الرياضة و الدورة الشهرية :

تنخفض مستويات هرموني البروجيستيرون والإستروجين خلال أيام الدورة الشهرية ، ما يخفّض من نشاط معظم النساء ويُشعرهن بفقدان الدافع والحافز لأداء الأنشطة الجسدية عمومًا ، ومن بينها التمارين الرياضية ، أضف إلى ذلك ما لتأثير الأعراض المصاحبة للدورة من ألم و تعب، والتي تثبّط من الرغبة على ممارسة الأنشطة اليومية باختلافها.

أما بالنسبة للتغيرات المرتبطة بأداء الرياضة وقت الدورة فهي تتضمّن الآتي :

قد تتسبّب التمارين الرياضية الشديدة في تأخير موعد الدورة الشهرية، خاصّة خلال الفترة الأولى من أداء التمارين، وقد تتسبّب في تخفيف شدّة النزف عن المعتاد.

قد تلاحظ بعض النساء نزول دم في غير موعد الدورة الشهرية، عند تجربة بعض التمارين الرياضية الشديدة أو الشاقة.

فوائد الرياضة أثناء الدورة الشهرية

ربما تلاحظ العديد من النساء رغبتهن بالنوم وتجنّب بذل أيّ مجهود بدني خلال أيام الدورة الشهرية، إلا أن تجربة بعض التمارين الرياضية يقدّم لهن العديد من المنافع والفوائد، التي تتضمّن الآتي:

- **تُقلّل الرياضة من التعب المصاحب للدورة الشهرية**

الناجم عن تغيّر نسب الهرمونات في الجسم، إذ تزيد الرياضة من الطاقة والشعور بالنشاط بمجرّد أدائها.

- **تُحسن الرياضة من الحالة المزاجية أثناء الدورة الشهرية**

إذ تُعاني معظم السيدات من التقلبات المزاجية ومشاعر الغضب أو الاكتئاب الناجم عن اختلال الهرمونات أثناء الدورة، وأداء الرياضة يُساعد

على إفراز الإندورفين والدوبامين اللذان يحسنان المزاج ويُقللان من الاكتئاب والقلق.

- **تُقلل الرياضة من الألم والتقلصات أثناء الدورة الشهرية**

يفرز الجسم مادة البيتا إندورفين عند أداء الرياضة خلال الدورة، التي تُخفّف من الآلام عمومًا، ويظهر تأثير الرياضة بشكل أكبر في تخفيف الألم عند ممارستها كروتين يومي قبل بدء الدورة وخلالها.

- **تُخفّف الرياضة من شدّة الأعراض الأخرى للدورة الشهرية**

مثل انتفاخ البطن وألم الثدي عند لمسه، وأداء الرياضة يخفف من شدة هذه الأعراض عن طريق زيادة مضادات الالتهاب، وتقليل إفراز هرمون الألدوستيرون المسؤول عن حبس السوائل، وتحسين تدفق الدم في الجسم.

بعض الاناث يجدن صعوبة في ممارسة النشاط الرياضي اثناء هذه الفترة ، والبعض الاخر لا يتأثر بهذه الفترة فبعض السيدات سجلن أرقاما عالمية قياسية اثناء هذه الفترة ، الا ان هذا ليس بمقياس ان نقيس عليه جميع النساء ، وفيما يلي الارشادات والنصائح لكل المدرسين والمدرسات وللطالبات المتدربات خلال فترة لعادة الشهرية تمنع الفتيات في سن المراهقة من ممارسة التمارين والألعاب وخاصة سابقة العاب القوى والجري لمسافات طويلة :

أ. تمنع السباحة وخاصة في المياه الباردة التي نقل درجتها عن ١٦ درجة مئوية.

ب. عند ظهور أي الم لعدم ممارسة التمرين او في اثنائه يجب مراجعة الطبيبة المختصة .

أفضل أنواع الرياضة خلال الدورة الشهرية

قد يُساعد أداء أنواع معينة من الرياضة أو بعض التمارين المحددة على تخفيف الألم ومشكلة قلة النشاط المصاحب للدورة الشهرية، خاصّة خلال الأيام الأولى منها، لذا يُذكر من أفضل التمارين الرياضية خلال الدورة الآتي:

١- المشي، الذي يُمثّل الخيار الأكثر سهولة من بين التمارين الهوائية قليلة الشدّة، ويُمكن أداؤه في أيّ مكان دون الحاجة لمعدات أو أدوات خاصّة.

٢- تمارين التمدد، التي تُساعد على استرخاء العضلات، ويُمكن تجربتها في المنزل مع الانتباه لأخذ أنفاس عميقة طيلة فترة أدائها.

٣- تمارين المقاومة معتدلة الشدّة، التي يُمكن أداؤها بالتزامن مع التمارين الهوائية؛ مثل حمل الأوزان الخفيفة، التي تُساعد على زيادة مرونة العضلات وقوتها، مع الانتباه لما يُمكن للجسم تحمله من أوزان، إذ يختلف ذلك ما بين سيدة وأخرى.

٤- الركض، الذي يُمكن تجربته في الأيام الأخيرة من الدورة الشهرية، أو عندما تكون أعراض الدورة خفيفة وغير مزعجة إلى حدّ كبير، ويوصى بأخذ فترات قصيرة من الراحة أثناء الركض في حال الشعور بالتعب الشديد.

٥- اليوغا، التي تُساعد على الاسترخاء وتُقلّل من التوتر والتقلّب المزاجي المُصاحب لفترة الدورة، ويُمكن أداء تمارين اليوغا خلال أيام الدورة ولكن الفترة الأفضل لتجربتها تكون خلال الأيام الثلاثة التي تسبق موعد الدورة.

٦- السباحة، التي تُساعد على الاسترخاء ولا تتطلّب الكثير من الجهد، وهي خيار مناسب في حال النزف الخفيف أثناء الدورة، إذ نادرًا ما

يتسرّب الدم نتيجة ضغط الماء الذي يمنع تدفقّ الدم للخارج، وكإجراء احترازي يُمكن استعمال السدادات القطنية.

٧- رقص الزومبا، الذي يُساعد على تخفيف الوزن وتحسين المزاج والشعور بالمتعة والنشاط طيلة فترة أدائه.

٨- تمارين البيلاتس، التي تُخفف من التقلبات المزاجية والتوتر، وتُساعد على استرخاء العضلات، كما أنّها تقوّي عضلات الجذع، ما يُخفّف من تقلصات الدورة.

ما يجب تجنبه عند أداء الرياضة وقت الدورة

على الرغم من فوائد الرياضة وما تمنحه للجسم عند أدائها خلال الدورة الشهرية، إلا أنّ هنالك بعض الأمور التي يفضّل تجنبها؛ لضمان عدم تسبّب الرياضة بأيّ ضرر أو ألم للنساء، وممّا يجب تجنّبه الآتي:

- تجنّب ممارسة التمارين الشاق ، وفي حال اعتياد ممارستها قبل موعد الدورة الشهرية فيُفضّل تخفيف شدّتها خلال أيام الدورة، أو تقليل طول فترة التمرين بما لا يتسبّب بالإجهاد أو التعب المفرط.
- تجنّب متابعة التمرين في حال الشعور بالتعب أو الغثيان الشديد على غير المعتاد، أو تخفيف شدّته بما لا يتسبّب بالإجهاد المفرط أو أيّ أعراض أخرى لا يُمكن تحملها. رياضات يجب تجنبها.
- الحركات أو الرياضات التي من شأنها أن تزيد شدة الأعراض سوءًا، فمثلًا قد تسبب تمارين القرفصاء زيادة في آلام الحوض.
- الرياضات التي تتطلب نشاطًا مطوّلًا أو شديدًا، مثل: تمارين الهيت (HIIT).

نصائح عند أداء الرياضة أثناء الدورة

ثمة بعض النصائح والإرشادات التي تُساعد على أداء الرياضة وقت الدورة بأريحية أكثر ومتعة أكبر، وذلك من خلال الآتي:

- الحرص على شرب كميات كافية من الماء، سواء أكان ذلك أثناء أداء التمارين الرياضية أو بدونها؛ إذ يُخفّف شرب الماء من بعض الأعراض المصاحبة للدورة؛ كالإمساك وانتفاخ البطن.
- استعمال المنتجات المناسبة للعناية بالنساء أثناء الدورة؛ مثل السدادات القطنية، والملابس الداخلية، والفوط الصحية، التي تُساعد على الشعور بأكبر قدر من الراحة أثناء أداء التمارين الرياضية.
- الاستعداد الجيد مع اقتراب موعد الدورة الشهرية؛ بتجهيز الفوط الصحية أو السدادات القطنية والملابس المريحة المناسبة لأداء الرياضة وقت الدورة.
- استعمال مسكنات الألم التي تُصرف دون وصفة طبية، مثل: الباراسيتامول، أو الأيبوبروفين؛ للسيطرة على الألم والتقلصات الناجمة عن الدورة الشهرية، ما يُسهّل أداء التمارين ويُقلّل من الانزعاج المصاحب لهذه الأعراض.
- استعمال كمادات الماء؛ لتخفيف التقلصات وآلام العضلات المصاحبة للدورة الشهرية، ويُمكن تجربة الكمادات الباردة أو الدافئة وفق ما تجده النساء ذو فعالية أفضل.
- الاعتناء بالنظافة الشخصية؛ بالتأكد من ارتداء ملابس رياضية نظيفة، وتغيير السدادات القطنية أو الفوط الصحية بشكل مُتكرّر، وغسل المنطقة الحساسة جيّدًا بعد الانتهاء من التمرين.

مخاطر الرياضة والدورة الشهرية

بالرغم من الفوائد العديدة التي تقدمها الرياضة خلال الدورة الشهرية، إلا أن الإفراط بالقيام بالتمارين الرياضية قد يسبب غياب أو عدم انتظام أو توقف الدورة الشهرية بشكل كلي.

وعادةً ما تُصيب هذه المشكلات النساء الرياضيات اللواتي يقمن بالتمارين الشديدة بانتظام، ولكن من الممكن أن تنقطع الدورة عند القيام بتمارين شديدة في حال كانت المرأة منقطعة عن الرياضة لفترة طويلة.

لذلك يجب استشارة الطبيب المختص في حال غياب الدورة أو عدم انتظامها، إذ إن هذه الأعراض قد تدل على مشكلات صحية أخرى.