

آسیب‌های ورزشی و پیشگیری از آن

هدف از ورزش کسب و حفظ سلامتی است و همچنین داشتن بدنی ورزیده و ایجاد آرامش ذهنی و روحی. انجام ورزش منظم و صحیح به ما یاری می‌رساند که در زندگی روزمره نیز موفقیت بیشتری کسب کنیم اما همه این موارد به شرطی خواهد بود که ما به درستی به ورزش بپردازیم.

هر ورزشی آسیب‌های شایعی را در پی دارد که این آسیب‌ها عموماً در اثر انجام غیر صحیح آن ورزش شکل گرفته‌اند. آسیب‌های شایع ورزش کوهنوردی به شرح زیر هستند:

آسیب به زانو: عمدتاً در اثر کفش نامناسب و طرز راه رفتن نام صحیح رخ می‌دهد بنابراین بسیار ضروری می‌نماید که از طرز صحیح صعود و فرود آگاهی پیدا کنیم، همچنین دقت در خرید کفش نیز بسیار حائز اهمیت است. داشتن کوله مناسب و نحوه صحیح حمل آن نیز کمک می‌کند تا زانوی سالمی داشته باشیم.

آسیب به پوست: ناشی از عدم مراقبت از پوست در سرما و گرماست. استفاده از کرم ضد آفتاب و کرم‌های مرطوب کننده. استفاده از کلاه استاندارد که پوشش کامل داشته باشد و همچنین استفاده از عینک آفتابی با سطح بزرگ از این آسیب‌ها جلوگیری می‌کند. مصرف آب کافی در حین ورزش و مصرف ویتامین ث و میوه در توقف‌گاه‌ها نیز می‌توانند یاری رسان باشند.

آسیب به چشم: ناشی از عدم استفاده از عینک آفتابی مناسب است. همچنین باید به خاطر داشت که نه تنها در گرما بلکه در سرما نیز باید از عینک آفتابی استفاده شود.

سقوط، منظور از سقوط الزاماً پرت شدن از ارتفاع زیادی نیست بسیاری از موارد آسیب ناشی از پرت شدن از ارتفاعات کم است که به دلیل عدم دقت یا نداشتن وسایل کافی، حمایت ناصحیح، نداشتن آمادگی بدنی و روحی و درست استفاده نکردن از طناب و گره نام صحیح می‌باشد. دقت داشته باشیم که حتی در عبور از ارتفاعات کم نیز باید احتیاط لازم به عمل آید.

چند توصیه:

تغذیه: تغذیه مناسب در طول هفته به شما در صعود کمک می‌نماید. شب قبل از برنامه از مصرف غذاهای چرب خودداری کنید و در حین برنامه متناسب با وضعیت آب و هوایی تغذیه خود را انتخاب کنید. از مصرف غذا در بین راه و بردن غذاهایی که امکان فساد بیشتری دارند حتی الامکان خودداری نمایید.

عدم مصرف دخانیات: این تصور که ورزش اثر سوء دخانیات را از بین می‌برد تصوری غلط است. مصرف دخانیات آمادگی جسمانی شما را پایین می‌آورد.

شناختن بدن: بدن خود را بشناسید. به توانایی‌های جسمی و حرکتی خود و محدودیت‌های خود آگاه باشید. هر از چندگاهی به دکتر مراجعه نموده و وضعیت سلامت خود را بررسی کنید. برخی بیماری‌های نهفته خود را در ارتفاعات بیشتر بروز می‌دهند.

ابزار: ابزار مناسب انتخاب کنید و در خرید دقت کنید. قبل و بعد از هر صعود ابزار خود را بررسی کنید و ابزارهای مورد نیاز هر صعود را بشناسید.

نرمش: نرمش روزانه آمادگی شما را برای صعود فراهم می‌کند. نرمش میچ پا و تقویت عضلات چهار سر و شانه از نرمش‌های مهم برای کوهنوردان هستند. علاوه بر این پیش از هر صعود با نرمش‌های کششی و کششی حرکتی خود را گرم کنید و پس از آن با نرمش‌های کششی سرد نمایید.

صعود منظم: صعود منظم کمک می‌کند که بسیاری از تکنیک‌ها به صورت ناخود آگاه در شما شکل بگیرد. همچنین برای صعود به ارتفاعات بالاتر شما به تدریج آماده می‌شوید.

توجه به سرپرست و صداقت: توجه به سرپرست در صعود بسیار حائز اهمیت است. سرپرست گروه از وضعیت تک تک اعضا آگاهی دارد، امکانات و شرایط گروه و همچنین شرایط موقعیت و آب و هوا را می‌شناسد بنابراین دیدگاهی کلی‌تر از اعضا دارد؛ همچنین عدم صداقت در وضعیت جسمانی و یا ابزار می‌تواند مشکلات بسیار جدی‌ای به وجود آورد.

در پایان فراموش نکنیم که هدف از ورزش کسب تندرستی است.