إرشادات لتفادي الألم العضلي المتأخر

"الألم العضلي المتأخّر"، هو إحدى عمليات التكيّف العضلي، مع زيادة قوّة وتحمّل وحجم العضلة. ويختلف تماماً عن الألم الذي يشعر به الرياضيون/ات أثناء التدريب، الألم الذي ينتج عن الحركات التدريبيّة المفاجئة، ويتسبّب في إصابة العضلة بالشدّ العضلي أو التمزق العضلي، وما يصاحبه من حدوث تورّم وظهور كدمات بالعضلة. وفي هذا الإطار، يعزو الاختصاصي في اللياقة البدنية ولاعب كرة السلّة فادي ملحم أسباب الألم العضلي المتأخّر إلى إصابات مجهرية في الألياف العضلية. وحسبه، إنّ غالبية الأسباب المسؤولة ترجع إلى التغيّر المفاجئ في نظام التمرينات الرياضية، التغيّر الذي يسبّب تقلّصاً مفاجئاً في العضلات، وقد يحدث أيضاً الورم في العضلات المصابة. وتشمل التمرينات المذكورة: الجري نزولاً من مدرّج أو الجري للهبوط من مرتفع أو مدّ العضلة أثناء تنزيل أثقال عالية الأوزان أو حركة النزول في تمرينات وثني الركبتين (سكوات) أو الانبطاح وثني الذراعين (بوش اب).

من المعلوم أنّ في إثر التدريب الرياضي عالي الجهد، مباشرةً، تتصلّب العضلة، مولّدة الألم. بيد أنّ في بعض الأحيان، قد يتأخّر الشعور بالألم العضلي، حتى يصل إلى ذروته بعد 24 إلى 48 ساعة، وذلك جرّاء الألم في الألياف العضلية، الألم الذي تراوح شدّته ما بين المعتدلة الشديدة، والمؤثّر في وظيفة العضلة ومدى حركتها وقوّتها. وإلى الألم، تشمل عوارضه: التصلّب الحادّ في العضلات والتورّم والكدمات في العضلات والنقص في المدى الحركي وضعف القوّة والصعوبة في الحركة والتقلّص العضلي.

لتجنّب الإصابة بالألم العضلي المتأخّر، ينصح خبراء اللياقة البدنية بأداء تمرينات الإطالة والمرونة، قبل الشروع في الرياضة، وخصوصاً تلك عالية الجهد. إلّا أنّ سنة 2010م تكشّفت عن طريقة أفضل في الوقاية من الألم العضلي المتأخّر، وهي التدليك بعد التدريب مباشرةً، وخلال فترة التهدئة. بالإضافة إلى عدد من الطّرق الأخرى حسب الباحثين الرياضيين، وهي:

- التمرّن أثناء الراحة: ترتكز الطريقة المذكورة على أداء بعض التمرينات الرياضية منخفضة الجهد، ما يزيد من سرعة سريان الدم خلال العضلة المصابة، ويزيل بقايا الألم منها. وينصح بأداء

التمرينات، بعد التدريب الرياضي مرتفع المجهود.

- الاسترخاء: يُنصح خبراء اللياقة بالتوقّف عن أي أداء مجهود بدني بعد 3 إلى 7 أيّام، وذلك لحين الشفاء من الألم العضلي المتأخّر.

- الحمّام الساخن والبارد: هو يمثّل طريقة علاجية مُفضّلة للشدّ العضلي، بصورة عامّة. كما يروج الحديث أخيراً، عن فعالية حمّام الثلج في إزالة التورّم والكدمات من العضلات المصابة، وهي الطريقة التي يتبعها السبّاح الأميركي مايكل فيلبس.

- حماية المنطقة المصابة: يمكن إراحة المنطقة المصابة، عبر وضع الثلج عليها، ثم لفّها بالرباط الضاغط، وفردها على وسادة مرتفعة بعض الشيء.

كيفية الوقاية من الألم العضلي المتأخّر؟

1- التدرّج في زيادة حمل التدريب الرياضي، وذلك عبر اتباع قاعدة العشرة بالمائة، والتي تقضي بعدم زيادة أي حمل رياضي جديد يتجاوز 10% من الحمل التدريبي المعتاد، أسبوعيّاً.

2- الحرص على القيام بتمرينات الإطالة والمرونة والمعروفة بـ"تمرينات التسخين"، عند بداية التدريب، وتمرينات التهدئة في نهايته.

3- عند إجراء تمرينات رفع الأثقال، يجب استخدام الأوزان الأقلّ، بداية.

4- البعد عن التغيير المفاجئ في نظام التدريبات الرياضية، ومددها.

5- في حال لازم الشعور بالألم العضلي الرياضي/ة لأكثر من أسبوع، ولا سيما في منطقة أسفل الظهر، يجدر بهـ/ا استشارة الطبيب.