

تأثیر ورزش بر سردرد و میگرن

ورزش منظم می تواند دفعات و شدت سردردها و میگرن ها را کاهش دهد. بعد از تمرین ، بدن اندورفین را که مسکن طبیعی بدن است ترشح می کند. ورزش استرس را کاهش می دهد و به افراد در خواب شبانه کمک می کند. استرس و خواب ناکافی دو عامل میگرن هستند.

مطالعه اخیر انجام شده توسط Lindy و Carlsson، Cider، Varkey (۲۰۱۱) نشان داد که ورزش ، تمرینات منظم آرام سازی یا استفاده از توپیرامات به همان اندازه در کاهش میزان میگرن موثر است. آن دسته از شرکت کنندگان در گروه تمرین ، هفته ای سه بار به مدت ۴۰ دقیقه ورزش می کردند. بنابراین ، ورزش می تواند مداخله موثری در درمان پیشگیری از میگرن باشد.

برخی از افراد ممکن است هنگام ورزش دچار سردرد یا میگرن شوند. یکی از دلایل احتمالی این مسئله این است که ممکن است بخشی از واکنش فیزیکی افزایش فشار خون باشد. این دلیل نمی شود که از ورزش خودداری کنید ، که برای سلامت عمومی مفید است. در عوض ، بیماران سردرد و میگرنی به برنامه ای برای جلوگیری از سردرد یا میگرن هنگام ورزش نیاز دارند.

هنگام ورزش ، برای جلوگیری از سردرد این برنامه را دنبال کنید:

ابتدا قبل ، حین و بعد از ورزش هیدراته باشید. اطمینان حاصل کنید که دهان شما خشک نشده است. اگر تشنه هستید ، این نشانه این است که به میزان قابل توجهی کمبود مایعات دارید و می تواند باعث میگرن شود. اگر هنگام ورزش در سطح متوسط تا شدید عرق نمی کنید ، این نشانه کمبود آب بدن است.

قسمت دوم برنامه ورزش ، خوردن غذای کافی حدود یک ساعت و نیم قبل از ورزش است. ورزش باعث کاهش سطح قند خون فرد می شود و داشتن یک منبع انرژی مهم است. غذاهای حاوی پروتئین ، مانند آجیل ، میان وعده های خوبی قبل از ورزش هستند. یک برنامه منظم همیشه در سردرد و مدیریت میگرن مفید است.

مرحله مهم برنامه تمرینی گرم کردن است. اگر دچار سردرد یا میگرن می شوید ، از ورزش ناگهانی و شدید بپرهیزید. این به معنی پنج دقیقه پیاده روی با سرعت آهسته دو و نیم تا سه مایل در ساعت قبل از پیاده روی با سرعت بیشتر یا آهسته دویدن یا کشش یا وزنه های سبک قبل از انجام تمرینات مقاومتی شدیدتر است.

اگر هر بار که ورزش می کنید سردرد یا میگرن می گیرید ، ممکن است بهتر باشد که با پزشک خود در مورد اینکه آیا روزانه به یک داروی پیشگیری کننده میگرن نیاز دارید ، صحبت کنید. در موارد نادر ، سردرد در حین ورزش می تواند نشانه وجود یک مشکل جدی تر در سلامتی باشد. اگر هنگام ورزش سردرد گرفتید و یکی از موارد زیر را انجام دادید ، با ۹۱۱ تماس بگیرید و به نزدیکترین بخش اورژانس بیمارستان بروید:

قبلاً در طول ورزش هرگز سردرد نداشته اید.

قبلاً سردرد ورزشی داشتید اما سردرد فعلی از نظر احساس درد ، محل درد یا سایر علائم جدید یا متفاوت متفاوت است.

شما در حین ورزش به سر خود آسیب می رسانید که منجر به سردرد می شود.

انجمن پزشکی ورزشی حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته را توصیه می کند. این را می توان به پنج جلسه ۳۰ دقیقه ای تقسیم کرد. همچنین می توانید با انجام ده دقیقه ورزش مداوم و سه بار در روز به این هدف برسید.

در حالت ایده آل ، یک برنامه ورزشی باید شامل عناصری باشد که برای بهبود هر یک از این مولفه ها طراحی شده اند:

استقامت قلبی تنفسی.

قدرت و استقامت عضلانی.

انعطاف پذیری

استقامت قلبی تنفسی را می توان از طریق فعالیت هایی مانند پیاده روی سریع ، دویدن ، دوچرخه سواری ، شنا ، طناب پریدن ، قایقرانی یا اسکی افزایش داد. شما می خواهید به تمرینات قلبی بپردازید که از شدت بیشتری برخوردار هستند. اگر می توانید هنگام اجرای آن صحبت کنید ، شدت آن متوسط است. اگر پس از گفتن فقط چند کلمه نیاز به توقف دارید تا نفس خود را بگیرید ، این کار شدید است. وقتی به اهداف فاصله یا شدت می رسید ، آنها را بالاتر تنظیم کنید یا به فعالیت دیگری بپردازید تا خودتان را به چالش بکشید. شما می توانید با وزنه زدن ، با استفاده از وزنه های آزاد مانند هالتر و دمبل یا دستگاه های بدنسازی ، قدرت عضلانی را به طور موثرتری افزایش دهید. تمریناتی که برای بهبود استقامت شما انجام می شود شامل ورزش های کالیستنیک (Calisthenics Workout) ، تمرین با وزن بدن و فعالیت هایی مانند دویدن یا شنا است. شما می توانید از طریق ورزش های کششی که به عنوان بخشی از تمرین شما انجام می شود یا از طریق فعالیت هایی مانند یوگا یا پیلاتس ، میزان انعطاف پذیری خود را افزایش دهید.

راه انگیزه داشتن برای یک برنامه تمرینی انتخاب فعالیت هایی است که از آنها لذت می برید. مشخص کنید چه تمریناتی می تواند متناسب با سبک شخصی شما باشد. اگر دوست دارید معاشرت کنید و از آن لذت ببرید ، می توانید در یک باشگاه پیاده روی یا دو شرکت کنید ، تنیس بازی کنید ، در کلاس های ورزشی شرکت کنید ، به رقص بروید یا با دوستان خود یک گلف بازی کنید. اگر فعالیت های انفرادی را ترجیح می دهید ، می توانید پیاده روی یا دویدن ، دوچرخه سواری و شنا کنید. اگر تمرکز ذهنی را دوست دارید ، ورزش راکتی ، اسکی ، ورزش های رزمی ، یوگا و پیلاتس نیاز به تمرکز و نظم دارد. برای کسانی که خود به خودی دوست دارند ، دوچرخه سواری در کوهستان ، پیاده روی در فضای باز ، و اسکی صحرانوردی غیرقابل پیش بینی و سرگرم کننده است.

فناوری می تواند به تناسب اندام کمک کند. می توانید یک DVD تمرینی را از کتابخانه ، کنسول های بازی تهیه کنید و آهنگ های مورد علاقه خود را روی انگیزه خود در MP3 Player قرار دهید. برنامه هایی برای تلفن های هوشمند و رایانه های لوحی وجود دارد که می تواند ساختار تناسب اندام شما را تنظیم کند که دارای آزمایشات آزمایشی رایگان است و خرید آنها ارزان است. اگر هدف گرا هستید ، برای دویدن یا دوچرخه سواری در یک مسابقه برنامه ریزی کنید. بسیاری از موسسات خیریه از مسابقات حمایت مالی می کنند که در صورت جمع آوری پول برای موسسه خیریه در آن ها به شما آموزش می دهند. خود را با اهداف مسافت ، زمان و وزن به چالش بکشید. از گام شمار استفاده کنید و سعی کنید هر روز قدم های خود را افزایش دهید.

برخی افراد ترجیح می دهند صبح ها ورزش کنند، دیگران ترجیح می دهند بعد از کار ورزش کنند. اگر می خواهید به باشگاه ورزشی بروید ، محلی مناسب با ساعات مناسب پیدا کنید. اگر برای ورزش کردن از خانه سخت است ، تهیه وسایلی را در نظر بگیرید که می توانید در خانه مانند تردمیل یا دوچرخه ورزشی استفاده کنید. ممکن است بخواهید هنگام تماشای تلویزیون ورزش کنید. تجهیزات ارزان قیمت مانند طناب ، حلقه های هولاهوپ ، جلیقه های وزنی و توپ هایی را برای پرتاب خریداری کنید.

برنامه ای تنظیم کنید تا به شما کمک کند تا به ورزش پایبند باشید. برای خود یادآوری تنظیم کنید که نتوانید آن را نادیده بگیرید. برخی افراد یک یادداشت چسبناک روی آینه دستشویی می گذارند. ممکن است زنگ ساعت را روی تلفن ، رایانه یا ساعت خود تنظیم کنید. با یک دوست ورزشی برنامه ریزی کنید. اگر توانایی تهیه مربی را دارید با یک مربی شخصی کار کنید.

از زمان ورزش خود محافظت کنید. اگر فرزند دارید ، می توانید شخصی را وادار کنید که بچه ها را تماشا کند تا بتوانید ورزش کنید. به کسی که ممکن است تحت تأثیر تعهد زمانی شما قرار گیرد ، اطلاع دهید تا در صورت لزوم برنامه ریزی در مورد فعالیت های شما انجام دهد و در برنامه ورزشی شما تداخل ایجاد نکند. با ادب ، اما قاطعانه ، به هر چیزی که با برنامه ورزشی یا فعالیت شما مغایرت داشته باشد ، نه بگویید. ورزش خود را ثبت کنید و به خود پاداش دهید. ممکن است بخواهید یک هدف هفتگی تعیین کنید و آن را در تقویم یا یک صفحه ورود به سیستم علامت گذاری کنید.

بنابراین ، حرکت کنید

#امیدسراجی

#omidseraji