

## تمارين رياضية مهمة ستخفف من آلام الدورة الشهرية



29 نوفمبر 2018 - 23:36

الآلام التي تسببها الدورة الشهرية من أكثر المشكلات التي تعاني منها المرأة، وتؤثر على مزاجها ونشاطها بشكل عام، لذلك قد تبحثين عن وسائل لتقليل هذه الآلام المصاحبة للدورة الشهرية مثل المسكنات، لكن هل تعلمين أن ممارسة الرياضة تُعد إحدى الوسائل الآمنة لتخفيف الألم؟

أكد العلماء أن ممارسة الرياضة في أثناء فترة الحيض تسهم في تخفيف المتاعب التي تنتاب المرأة قبل الحيض وفي أثناءه، لأنها تساعد على التخلص من تقلصات العضلات وتخفف من حدة الاضطرابات المزاجية خلال هذه الفترة نتيجة التغيرات الهرمونية الطارئة عليها.

ولكن قد تكون ممارسة الرياضة في فترة الحيض أكثر فائدة مما هو شائع، فالتمارين المعتدل يساعد في تخفيف التشنجات (المعروفة أيضًا باسم عسر الطمث) والتخفيف من الانتفاخ.

بالإضافة إلى ذلك، تساعد ممارسة التمارين الرياضية في أثناء الدورة الشهرية أيضًا على تحسين الدورة الدموية في الجسم، وبالتالي تقلل من الصداع والآلام الأخرى الناجمة عن فقدان الدم واستنزاف الحديد.

## • المشي:

على الرغم من اعتراض بعض الآراء على ممارسة الرياضة في أثناء الدورة الشهرية، فإنه لا أساس من الصحة لهذه الآراء إذ ليس هناك ما يمنع من ممارسة المشي، الذي

يمنحك الإحساس بالراحة ويحد من الألم، لكن احرصي على ارتداء حذاء رياضي خفيف، حتى لا تصابي بالإرهاق.

### • اليوجا:

تُعد اليوجا من الرياضات المميزة أيضًا، التي تساعدك على تخفيف آلام الدورة الشهرية، لكن ليس كل أوضاع اليوجا المعروفة مناسبة لطبيعة جسم المرأة، لذلك يمكنك أن تمارسي تمرين "Goddess position"، وهو الوضع الذي تقفين فيه مشدودة القوام مع فتح الأرجل قليلاً ورفع الذراعين للأعلى.

### • الرقص:

يعد الرقص رياضة مناسبة إذا كنتِ تريدين تخفيف وزنك أو المحافظة على لياقتك البدنية، ويمكنك الاستعانة بالرقص أيضًا في التخفيف من آلام الدورة الشهرية، لأنه يساعد على تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم، وخصوصًا في المناطق التي تتحرك في أثناء الرقص، وبالتالي يساعدك على التخفيف من حدة الألم.

### • الأيروبيكس:

يساعد الأيروبيكس كثيرًا في تغيير الحالة المزاجية التي تتسبب فيها الدورة الشهرية، فيمكنك الذهاب للصالات الرياضية وممارسة الأيروبيكس على النغمات الإيقاعية، إذ تعمل ممارسة هذه الرياضة على إخراج الشحنة السلبية لديك وتعديل الحالة المزاجية في جو من المرح والانطلاق.