

انعطاف پذیری چیست؟



تعریف:

انعطاف پذیری یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی و سلامت بوده و به دامنه حرکتی مفصل یا گروهی از مفاصل گفته می شود. در واقع انعطاف پذیری شاخصی برای بررسی سلامت مفاصل و بافت نرم پیرامون مفاصل می باشد که امکان حرکت اندام های بدن را در تمام دامنه حرکتی مفصل فراهم می کنند.



در شماره بعد تعدادی از تمرینات انعطاف پذیری، جهت افزایش دامنه حرکتی مفاصل و حفظ سلامت عمومی ارائه خواهد شد.

تمرینات انعطاف پذیری دو دسته اند:

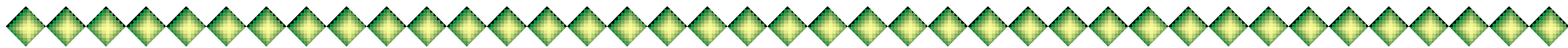
- تمرینات ایستا:
به انواع تمریناتی گفته می شود که مفصل در آن بدون حرکت است. مانند هل دادن دیوار
در تمرینات کششی ایستا بدن حتما باید آمادگی لازم برای تمرین داشته باشد یعنی تمرینات گرم کردن باید صورت پذیرد.
- تمرینات پویا:
به انواع تمریناتی گفته می شود که در آن حرکت کششی با حرکت مفصل همراه است مانند حرکت ۱۸۰ درجه نشستن.
از تمرینات کششی پویا در سطوح اولیه و محدود می توان برای گرم کردن استفاده نمود. تمرینات کششی پویا دامنه گسترده تری دارند و برای افزایش انعطاف پذیری (در صورتی که فرد آسیب ندیده باشد) بسیار مفید است.



دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

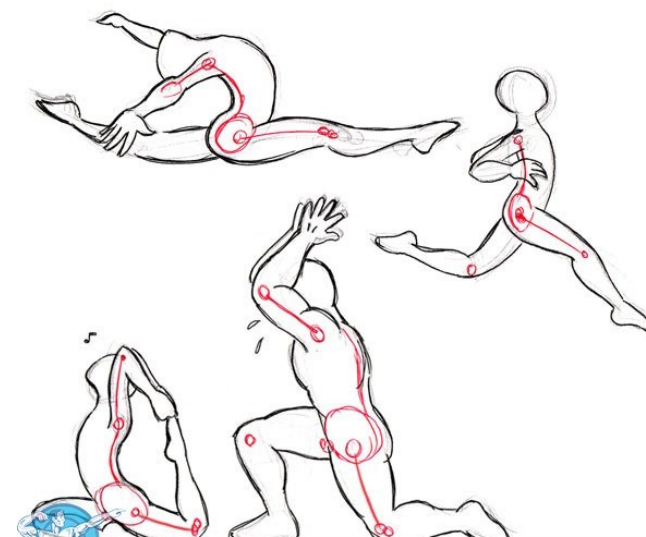
معاونت دانشجویی و فرهنگی

تربیت بدنی



عوامل محدود کننده انعطاف پذیری:

- استخوان سازی بصورت غیرطبیعی
- توده چربی
- پوست
- عضلات و تاندون ها
- اتصال و پیوند ها بافت در اطراف مفصل
- سن
- جنسیت
- نوع فعالیت
- بیماری های عضلانی و مفصلی و بیماری های التهابی
- تصادفات و صدمات ناشی از حوادث
- عادات رفتار حرکتی غلط مانند بد راه رفتن، نشستن طولانی مدت و ...



عوارض کاهش انعطاف پذیری:

- افزایش احتمال آسیب های تاندونی و عضلانی (کشیدگی و پارگی)
- افزایش احتمال پیچ خوردگی در مفاصلی مانند مچ پا، مچ دست، زانو و ...)
- کاهش دامنه حرکتی عضو (نوعی از معلولیت در عضو مانند کاهش دامنه حرکتی شانه و کتف)
- کاهش تعادل کلی بدن هنگام فعالیت های روزانه بعلت جابجایی مرکز ثقل
- ایجاد بدفرمی ها و ناهنجاری های قامتی بعلت فشار بیش از حد روی برخی نقاط بدن مانند کجی طرفی ستون فقرات یا کج شدن سر به پهلو.
- کاهش ظرفیت تنفسی در مواردی که کاهش انعطاف پذیری مربوط به عضلات قفسه سینه و عضلات بین دنده ای باشد.
- التهاب مفاصل بعلت فشار بیش از حد تاندون های کوتاه شده و عضلات غیرمنعطف.
- بیرون زدگی و بدفرمی های مفصلی و در نتیجه ایجاد درد و محدودیت در حرکت با افزایش سن.



پیشگیری از کاهش انعطاف پذیری:

- فعالیت بدنی مناسب و تحرک کافی؛
- اجرای تمرینات کششی پس از بی تحرکی های طولانی مانند نشستن یا ایستادن طولانی مدت؛
- تغذیه سالم و نوشیدن مایعات کافی؛
- پیگیری درمان در صورت بروز آسیب های مفصلی، تاندونی و عضلانی.
- راهنمایی و موارد احتیاطی در حرکات کششی:
- پیش از انجام هرگونه حرکت کششی شدید، با دویدن آهسته و یا پیاده روی سریع، گردش خون را سریع کرده و عضلات خود را گرم کنید.
- پرهیز از اجرای حرکات کششی شدید و ناگهانی
- توجه به دامنه حرکتی مفصل در اجرای حرکات کششی
- توجه به هشدارهای بدن در خصوص درد در هنگام اجرای تمرینات
- اجرای تمرینات کششی با توجه سن، میزان انعطاف پذیری و سطح آمادگی بدنی
- حفظ یک برنامه تمرینی منظم برای حفظ سلامت و دامنه حرکتی مفاصل
- توجه به اجرای تمرینات بازتوانی در صورت بروز آسیب هایی مانند شکستگی و ... که منجر به بیحرکتی عضو برای مدت طولانی می گردد.