

بیشرفت علم پزشکی همیشه توصیه‌هایی برای رفع این نواقص شده‌است ولی به تدریج مشخص گردیده که علت اصلی کلبه این نواقص جسمی تنها ضعف ارگانی ناشی از کسالت و بیماری نیست، بلکه بیشتر آنان در اثر عدم توجه به فعالیت‌های بدنی زنان در طول دوران کودکی و نوجوانی و جوانی است.

این تجسس‌ها زمانی شدت گرفت که علاقه زنان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی بقدری افزایش یافت که پیاده کردن برنامه‌های ورزشی در چهارچوب برنامه های آموزشی مدارس دخترانه امری مسلم بنظر آمد.

ابتدا عده‌ای از دانشمندان پزشکی اعتقاد چندانی به شرکت زنان در فعالیت‌های ورزشی نداشتند و زنان را از ورزش کردن منع می‌کردند علت این امر در درجه اول عدم اطلاع دقیق آنان از اثرات ورزش و عدم امکان تجسم آنان از عملیات ورزشی توسط زنان بود که باعث بوجود آمدن عقایدی چون "ورزش برای زنان

از قرن‌ها پیش از میلاد مسیح انجام حرکات بدنی، فعالیت‌های مختلف جسمانی برای مردان امری عادی بود. در تاریخ ورزش به جز چند مورد استثنائی کمتر دیده شده که زنان در این نوع فعالیتها شرکت داشته باشند. ولی به تدریج با ترقی و توسعه فرهنگ و تاءثیر این امر در جوامع بشری لزوم شرکت دادن زنان در فعالیت‌های اجتماعی احساس شد و علمای رشته‌های مختلف زیست شناسی، روانشناسی پزشکی، پزشکی ورزشی و بخصوص اساتید علوم تربیتی را بر آن داشت که حدود توانائی جسمی زنان را در ورزش و اثرات ورزشی بر روی بدن آنان را مورد مطالعه دقیق قرار دهند، بخصوص آنکه سلامت جسم دوشیرگان و بانوان همیشه مورد توجه پزشکان و متخصصین امر بوده است. تردیدی نیست که مادر سالم و قوی می‌تواند فرزندی شجاع و نسلی هوشیار و سالم پرورش دهد و برعکس مادری ضعیف، از پرورش کودکانی که جامعه نیازمند وجود آنان می‌باشد عاجز و ناتوان است. در تمامی طول تاریخ علم پزشکی، ضعف عمومی عضلات بدن، ضعف اعصاب، حالات عصبی زنان، رشد ناقص بدن کوچک بودن قفسه سینه، عدم رشد طبیعی ستون فقرات بدن مورد بررسی قرار گرفته با



# زن ورزش

اهمیت دادن اسلام به ورزش تمسّامی عقایدی را که به نحوی ورزش کردن زنان را نفی می‌کند، مردود می‌نماید.

البته باید به این سخن رسول گرامی اسلام حضرت محمد (ص) توجه‌نمائیم که "زن گل‌است و قهرمان نیست" و ورزشهایی که برای زنان در نظر گرفته می‌شود، باید در حد توانایی جسمی و روحی آنان باشد و از انجام ورزشهای سنگینی، که حتی برای مردان نیز عواقب خطرناکی در پیش دارد، جلوگیری بعمل آید. در عصر حاضر وبه خصوص بعد از جنگ جهانی دوم با پیشرفت علم پزشکی ورزشی تقریباً "همه پزشکان و اساتید برای عقیده شدند که زنان نیز باید ورزش کنند. باید توجه داشت که ناراحتیهای ناشی از "فقر حرکت" در خیلی از نقاط بدن، به خصوص در ناحیه کمر که بیشتر گریبانگیر زنان می‌شود به وسیله ورزش برطرف می‌گردد. وبه طور خلاصه می‌توان گفت که پیشگیری و بیا برطرف کردن کمردرد در زنان در دست خود آنان است و با انجام حرکات نرمشی می‌توانند به خوبی از بروز آن جلوگیری بعمل آورند.

#### اثرات مفید ورزش در بارداری و شیردهی :

طبق آزمایشات مختلفی که به عمل آمده می‌توان گفت که سود و نفع ورزش برای مرد و زن یکسان است. یعنی در هر دو ی آنها موجب تقویت دستگاه حرکتی، آرامش عصبی، ایجاد روحیه‌ای سالم و شاداب، نیرومندی و قدرت بدن به منظور دفاع در مقابل امراض و طول عمر می‌شود و اگر دقت کنیم متوجه می‌شویم که بعضی



خطرناک است"، " ورزش روح زنان را خشن می‌کند"، " انجام ورزش و عضلات قوی باعث خنثی کردن روح و احساسات مادری می‌شود" و امثالهم گردید. گرچه این عقاید بی‌اساس نتوانست مانع پیشرفت ورزش در بین دوشیزگان و بانوان شود ولی تا حدی جلوی پیشرفت ورزش زنان را گرفت ولی از طرف دیگر پیشرفت های علم پزشکی و شرکت رورافزون زنان در فعالیت‌های مختلف ورزشی کلیه موانع را از بین برد و راه را برای هر نوع تلاش ورزشی دوشیزگان و بانوان هموار نمود.

اگر به تاریخ اسلام (چهارده قرن) پیش مراجعه می‌کنیم می‌بینیم که اسلام با ورزش کردن برای انسان (اعم از زن و مرد) مخالف نیست

کار بوده و دونفر پاروژنی می‌کردند و بقیه به ورزش کوه نوردی می‌پرداختند. بیشتر این عده شش‌ماه پس از دوران بارداری ورزش را ادامه داده اند و نیز عده کمتری تا ماه نهم ورزش را ترک نکردند. از این عده فقط یک



نفر نوزاد نارس داشته (سقط کرده) که اوفقظ تا چهارماه پس از دوران بارداری ورزش را ادامه می‌داده. سی و شش نفر از این زنان زایمان شان ده ساعت طول کشید (به طور معمول ساعت درد زایمان در بارداری اول پانزده ساعت است) سیزده نفر سی ساعت طول کشید و تا خیر زایمان مربوط به علل مختلفی بود که ارتباطی با ورزش آنان نداشته است، عوارض دیگر زایمان در حد متوسط و معمولی بود. در مورد این پنجاه زن فقط یک گزارش شده که نارسائی شیردهی داشته و شیرش کم بوده در صورتیکه زن دیگری که زن یک طبیب بوده و به توصیه شوهرش ورزش را ترک کرده دچار کمبود شیر شده که با شروع مجدد ورزش شیرش زیادتر شده و به حد کفایت رسیده است. به عنوان مثال ژیمناستیک در دوره بعد از زایمان تجدید قوای جسمانی مادر را سریعتر می‌نماید. لہذا ژیمناستیک بعد از زایمان اهمیت خاصی دارد و تا شیرعمومی تمرینات فیزیکی (ژیمناستیک) اعضاء بدن را مستحکم و بر قدرت مقاومت آن در مقابل امراض می‌افزاید. در اوائل

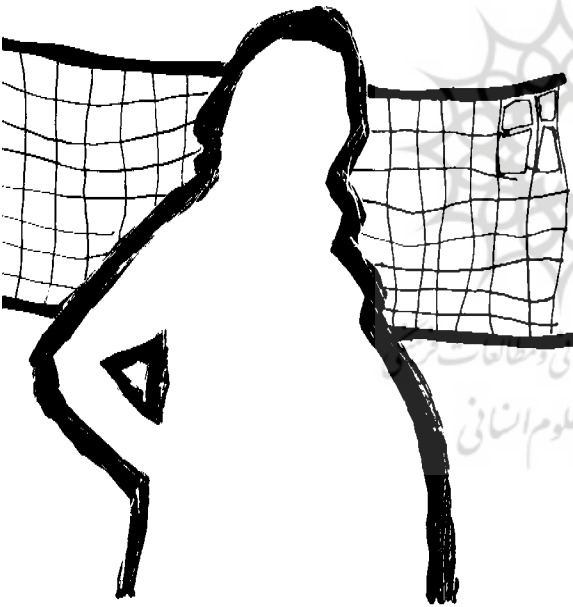
از حرکات ورزشی مانند: حرکات ژیمناستیک قدرت بدن زن را برای تحمل امر بارداری زیادتر و زایمان را طبیعی تر و آسانتر می‌سازد و در عین حال به کشیدگی اندام و موزونی آن کمک می‌کند. بنابراین اگر توجه کنیم اهمیتی که زایمان طبیعی در سالمتر به دنیا آمدن کودک و عدم درد و ناراحتی زیاد مادر دارد می‌توان گفت ورزش برای زنان حیاتی و ضروری جلوه می‌کند. بنا بر گزارش یک پزشک آلمانی در آزمایشی که بر روی پنجاه زن در اولین دوره حاملگی (اولین زایمان) صورت گرفت، همگی آنها از نظر جسمی دارای



وضعیت مشابهی بودند و از تمامی این زنان که به طور متوسط بمدت چهارده سال در ورزش ممارست داشتند سیزده نفر با وسایل ورزشی و سیزده نفر دیگر در ورزش دو و هشت نفر شناگر و هفت نفر دیگر ورزشهای مختلف ولی سبک انجام می‌دادند و چهار نفر سوار



وژیمناستیک مفید می‌باشد و خصوصا " در تمامی دوران بارداری و در روزهایی که همزمان با دوره قاعدگی آنان است در انجام فعالیت‌های ورزشی محتاطتر باشند. مابین ماه چهارم و هفتم دوران بارداری می‌توانند ورزشهای سبک و مناسبی داشته باشند، در هفته‌های آخر دوران بارداری فقط حرکات ژیمناستیکی که باعث تسهیل زایمان می‌شود، تحت نظر مربی می‌تواند ادامه داشته باشد، مادران شیرده از چهارمین تا هشتمین هفته بعد از زایمان می‌توانند ورزش را مجدداً شروع کنند و تاکید می‌شود که تمرینات باید از حداقل شروع شود. اگر دوران شیردهی



باشد، تمرینات را باید به تدریج بالا برد. چون فعالیت شدید فیزیکی ممکن است باعث قطع شیر شود.

" دکتر ردیف بوخزر " از سوئیس در مطالعات خود چنین نتیجه گرفته است، به علت اینکه در چهارماهه اول دوران بارداری اتصالات جنین

دوره بعد از زایمان طریقه تمرینات ورزشی از طرف پزشک و قابله که در این قسمت تخصص یافته‌اند تعیین می‌شود. ابتدا تمرینات ورزشی از تمرین " نفس کشیدن " انجام می‌گیرد و بعد به تدریج افزوده شده و تمرینات، مفصل‌تری گردد.

ورزشهای سنگین و رابطه آن با وضعیت جسمانی زن:

مسئله دیگری که در ورزش زنان باید مورد مطالعه قرار گیرد، اینست که آیا ورزشهای سنگین استاتیک برای زنان ( حتی در خارج از دوران بارداری و شیردهی ) متناسب است یا نه؟ ورزشهای سنگین استاتیک مثلا وزنه برداری و غیره حتی در مردها ممکن است عوارضی ایجاد کند که مهمترین آنها ایجاد فتق‌های شکم و کشاله ران می‌باشند. قسمت پایین شکم کم استقامت‌ترین قسمت شکم بوده و ورزشهای استاتیک و همچنین ورزشهای دینامیکی سنگین فشاری که روی جهاز تنفس و دیافرام و بالنتیجه به شکم وارد می‌سازند باعث پاره شدن این نقاط ضعیف شکم شده و ایجاد فتق جدار شکم می‌نماید که مهمترین آنها فتق کشاله ران می‌باشد.

ورزشهایی که زنان باید از انجام آن پرهیز کنند.

محدودیت‌های ورزشی برای زنان فقط در ورزشهای سنگین می‌باشد و زنان باردار دارای محدودیت ورزشی درسه یا چهارماهه اول بارداری می‌باشند و نباید خود را با ورزشهایی که فشار زیاد به شکم وارد می‌سازد مشغول دارند در این دوره با مشورت پزشک، ورزشهای سبک

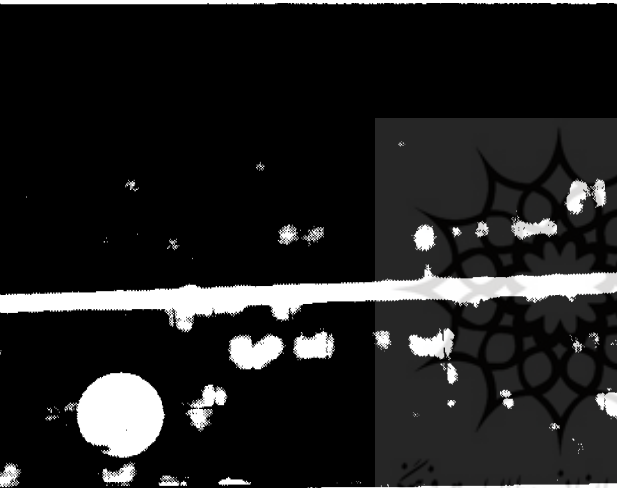
تمرین از زندگی طبیعی زنان اقتباس شده است که هنوز به طور طبیعی در مناطق روستایی زندگی می کنند که ضعف و استراحت مخصوص دوران قاعدگی رانمی شناسند، تمریناتی که براساس اصل فوق انجام گرفته این نتیجه را داده است که دردهای ناشی از قاعدگی به وسیله انجام تمرینات مداوم به مراتب کمتر و از مدت خونریزی و مقدار آن نیز کاسته می شود.

بارحم مادر کامل نبوده ، یعنی چنین چنانچه باید و شاید به جدار رحم نجسبیده است ، ورزشهای سنگین از قبیل وزنه برداری و برش واسکی و هرورزشی که باعث جابه جا شدن یا بائین افتادن رحم در بدن زن شود وبالنتیجه باعث سقط گردد ممنوع اعلام شده ، لذارنها در چهارماهه اول بارداری باید کاملاً محتاط باشند و از ورزشهای سنگین خودداری نمایند .

### ورزش در دوران قاعدگی :

برای دوشیزگان ، و بانوان همیشه این سؤال مطرح بوده که آیا در دوران کونا چند روزه قاعدگی باید ورزش کرد یا نه ؟ قدرت جسمانی و توانائی ورزشی زنان بانوجه به تغییرات فیزیولوژیکی رحم زن در دوران قاعدگی مورد آزمایشات دقیق و متعددی قرار گرفته است و هدف از این آزمایشات نیز آن بوده که مشخص شود آیا قدرت جسمانی و مهارت ورزشی زنان در دوران یاد شده دارای نقصان یا افزایش بوده و یا نابت مانده و یا هیچیک .

آزمایشات مختلفی که در این زمینه به عمل آمده نشان داده است که تغییر توانائی زنان در دوران قاعدگی کاملاً فرق می کند و نسبت به بدن و قدرت و سن هر زن این مسئله متغیر است و بدینجهت احساس درد و سایر ناراحتیهای جسمی و روحی قاعدگی در زنان متفاوت می باشد . نتیجه دیگری که از آزمایش فوق گرفته شد این بود که زنان و دوشیزگان در اثر تمرین مداوم و خارج نشدن از ریتم تمرین ، در تمام مدت ماه کمتر ناراحتیهای ناشی از قاعدگی را حس خواهند کرد و این مدت



متخصصین پزشکی ورزشی ، متفق القول بر این عقیده اند که اصولاً " از دید ورزش و تربیت بدنی هیچ مانعی برای فعالیت های ورزشی زنان وجود ندارد ، در صورتیکه انتخاب رشته و کیفیت اجرای آن با چگونگی فیزیولوژی و آناتومی بدن آنان مغایرتی نداشته باشد و به تمرینات سنگین از جمله در رشته هالتر و دوهای استقامت ( حداکثر بیش از ۱۶۰ متر ) نپردازند و به طور کلی بیشتر از مردان ورزشکار در چهارچوب تلاشهای ورزشی خود تحت کنترل پزشکی باشند .