

فواید ورزش در دوران قاعدگی

9 آذر 1401

همه خانمها حدود ۱ هفته از هر ماه را در دوران قاعدگی می‌گذرانند. در این میان افرادی که به باشگاه رفته، به طور منظم یا حرفه‌ای ورزش می‌کنند ممکن است در دوران پریود نگران چگونگی انجام تمرینات خود باشند. آیا دوره قاعدگی روی روند تناسب اندام تاثیر خواهد گذاشت؟ اصلا آیا در زمان قاعدگی ورزش را باید به طور کامل کنار گذاشت؟

فواید ورزش در دوران قاعدگی

شما نباید مزایای ورزش را به دلیل اینکه پریود شده‌اید کنار بگذارید. دوره قاعدگی از نقطه نظر هورمونی یک دوران کاملا پیچیده است. در تمام طول چرخه قاعدگی هر دو هورمون پروژسترون و استروژن به پایین‌ترین حد خود می‌رسند. به همین دلیل فرد احساس خستگی خواهد داشت و انرژی کمتری را در خود حس خواهد کرد. بنابراین نمی‌توانیم بگوییم که **ورزش در دوران قاعدگی** باعث احساس انرژی و سرخوشی بیشتر خواهد شد. اما انجام بعضی تمرینات قطعاً سودمند خواهد بود. مهم‌ترین فواید ورزش در دوران پریود به شرح زیر است:

کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی

بسیاری از خانمها در روزهای منتهی به پریود خود و همچنین در طول سیکل قاعدگی دچار نوسانات خلقی شده و احساس خستگی زیادی دارند. در این حالت ورزش‌های هوازی منظم می‌توانند به کاهش این علائم کمک کنند.

تجربه افزایش قدرت

دو هفته اول چرخه قاعدگی به دلیل سطوح پایین هورمون‌های زنانه، خانمها ممکن است افزایش قدرت بیشتری را تجربه کنند.

افزایش ترشح اندورفین

اندورفین‌ها به وسیله هیپوتالاموس از غدد مخاطی ترشح شده و درد را تسکین می‌بخشند. ورزش می‌تواند اندورفین طبیعی بدن را افزایش دهد. در این صورت خلق و خو نیز بهبود خواهد یافت و در واقع فرد احساس بهتری خواهد داشت. تاثیر اندورفین در کنترل درد موجب می‌شود تا فرد پس از ورزش احساس درد کمتری در عضلات خود داشته باشد.

کمک به بهبود خلق و خو

ورزش در دوران قاعدگی می‌تواند با افزایش گردش خون در بهبود روحیه فرد نقش موثری داشته باشد. گرفتگی عضلات، سردرد و کمردرد ناشی از پیروی را می‌توان با بعضی از تمرینات ورزشی تا حدودی بهبود بخشید.

تسکین دوره‌های دردناک قاعدگی

به قاعدگی دردناک دیسمنوره می‌گویند. بانوانی که در دوران پیروی قاعدگی پردردسری را تجربه می‌کنند و درد زیادی را متحمل می‌شوند، به خوبی می‌دانند که این علائم تا چه حد می‌تواند ناخوشایند باشد. تحقیقات نشان داده است که خوشبختانه با انجام ورزش‌های سبکی مانند پیاده‌روی می‌توان به کاهش این علائم کمک کرد.

مدیر مرکز مشاوره **حال خوب** **دکتر کبری روشن‌پوش**

متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه

با تعیین وقت قبلی

۰۹۱۰ ۲۹۰ ۴۷۵۸
۰۲۸ ۳۳۶۷ ۲۷۵۰

قزوین، خیابان شهید بابایی، کوچه ۳۵
(قنبربهرامی)، مقابل دادگستری قزوین

مشاوره:
(ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی، کودک و نوجوان)

درمان:
(اضطراب، افسردگی، وسواس و ...)

روان‌سنجی:
(تست هوش، شخصیت و استعداد)

آیا ورزش در دوران قاعدگی اثر منفی دارد؟

هیچ دلیل علمی وجود ندارد که در طول دوره قاعدگی تمرینات ورزشی نباید صورت گیرد. کاملاً برعکس شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش در این دوران می‌تواند مفید باشد. بنابراین توصیه عاقلانه این است که در دوران پیروی همچنان به تمرینات ورزشی خود ادامه دهید اما از شدت دادن به تمرینات پرهیزید و هرکجا احساس خستگی کردید، ورزش را متوقف نمایید.

ورزش‌های شدید یا طولانی مدت ممکن است در زمان قاعدگی برای بدن مفید نباشند. این بدان معنا نیست که باید تمرینات عادی خود را متوقف کنید، اما باید محتاطانه عمل نمایید. نتایج یک مطالعه نشان داد که ۶۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید در طول قاعدگی باعث التهاب ناشی از ورزش می‌شود. از این رو در این دوران انجام تمرینات سبک پیشنهاد می‌شود.