

# چگونه ورزش به کمک سندروم روده تحریک‌پذیر می‌آید؟

9 آذر 1402

سندروم روده تحریک‌پذیر یک عارضه در برخی ورزشکاران به ویژه در بانوان ورزشکار است که غالباً با رعایت یک رژیم غذایی سالم و انجام ورزش منظم می‌توان آن را کنترل کرد.

سندروم روده تحریک‌پذیر یک اختلال گوارشی به شمار می‌رود که در دختران ورزشکار با شیوع نسبتاً بالا دیده می‌شود و مشخصه آن تغییر در اجابت مزاج و درد شکمی مزمن است. شیوع سندروم روده تحریک‌پذیر در سراسر جهان تقریباً ۱۱ درصد و در افراد جوان و زنان بیشتر گزارش شده است. همچنین شیوع علائم آن نزدیک به مسابقات افزایش می‌یابد و بیماران در اغلب موارد نسبت به محرک‌های مختلف، پاسخ‌های حرکتی تشدید یافته‌ای در روده‌ها نشان می‌دهند و آستانه حسی در آنها کاهش می‌یابد و در عین حال نقش عوامل دستگاه عصبی مرکزی با توجه به تشدید علائم بالینی به دنبال اختلالات عاطفی و استرس تأیید می‌شود.

## تظاهرات بالینی

در اغلب موارد بیماران دچار درد شکمی همراه با تغییر مزاج به صورت یبوست و اسهال یا هر دو به شکل متناوب می‌شوند.

## در چه مواردی علائم تشدید می‌شود؟

نوع تغذیه در تشدید علائم موثر است و بسیاری از مواد غذایی مانند حبوبات، گندم، محصولات لبنی و نوشیدنی‌های گازدار که باعث تشدید علائم می‌شود، گزارش شده است.

## استرس و اضطراب

غالباً افرادی که استرس بیشتری دارند، علائم و نشانه‌های بدتر یا شدیدتری را تجربه می‌کنند.

## ورزش و سندروم روده تحریک‌پذیر

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد فعالیت بدنی ممکن است علائم روده تحریک‌پذیر را کاهش دهد. در یک مطالعه گسترده محققان دریافته‌اند که انجام ورزش باعث کاهش شدت علائم در بیماران روده تحریک‌پذیر می‌شود و از طرفی نداشتن یا کم بودن فعالیت بدنی منجر به تشدید علائم بیماران می‌شود. همچنین چندین مطالعه دیگر در این زمینه انجام شده که موارد فوق را تأیید کرده است. در یک مطالعه دیگر نیز نشان داده شده که یوگا به طور علمی علائم را در افراد مبتلا به روده تحریک‌پذیر کاهش می‌دهد.

## چگونه ورزش به کمک سندروم روده تحریک‌پذیر می‌آید؟

استرس یک علت اصلی روده تحریک‌پذیر است و انقباضات کنترل شده و منظم روده بزرگ باعث می‌شود غذا در روده حرکت کند، بنابراین در زمان استرس این انقباضات باعث دل درد بیماران می‌شود و انجام فعالیت منجر به کاهش استرس و بهبود کارکرد روده‌ها خواهد شد. همچنین در بیمارانی که دارای علائم یبوست هستند، ورزش علاوه بر ارتقای سطح تناسب اندام باعث کاهش یبوست می‌شود.

### یبوست

اخیرا در تحقیقات به عمل آمده نشان داده شده در بیمارانی که ۳۰ دقیقه در روز و پنج روز در هفته ورزش معمولی انجام دادند در مقایسه با گروه بدون حرکات ورزشی، علائم یبوست کاهش زیادی داشته است.



### خواب

کم خوابی و استرس باعث تشدید بیماری روده تحریک‌پذیر و فعالیت بدنی منجر به بهبود اختلال بی‌خوابی می‌شود و در مجموع هنگامی که به طور منظم ورزش می‌کنید، سبک زندگی به سمت عادات سالم تغییر می‌کند که منجر به اجتناب از مصرف مواد غذایی تحریکی نیز خواهد شد.

یک زندگی مناسب معمولاً یکی از مراحل اولیه در درمان روده تحریک‌پذیر و ورزش کردن بخش مهمی از این درمان است؛ در کل ورزش کردن سلامتی را افزایش می‌دهد و هر گونه راه‌هایی که سلامت را ارتقاء دهد به طور کلی علائم بیماری روده تحریک‌پذیر را کاهش می‌دهد.

### ورزش‌های مناسب روده تحریک‌پذیر

اگر اصلاً سابقه ورزش ندارید، پیاده‌روی گزینه خوبی است و حتی پیاده‌روی اگر منظم انجام شود می‌تواند استرس را مدیریت و حرکات روده را تقویت کند. حرکات کششی برای کاهش درد شکمی مناسب و یوگا ورزش مناسب حرکات کششی است و این کار باعث تقویت عضلات میان تنه، کاهش استرس و کمک به خارج کردن گازهای معده و کاهش درد شکم می‌شود.

دوچرخه‌سواری در جاده‌های مسطح و دوچرخه‌سواری ثابت علاوه بر افزایش تناسب اندام منجر به تقویت روده و آزادسازی ماده شیمیایی آندورفین نقش مهمی در مدیریت استرس و کاهش علائم بیماری دارد. شنا و دویدن احساس نفخ را در مبتلایان به طرز شگفت‌انگیزی کاهش می‌دهد.

در پایان باید خاطرنشان کرد سندروم روده تحریک‌پذیر یک عارضه شایع در بانوان ورزشکار است و غالباً با رعایت یک رژیم غذایی سالم و انجام ورزش منظم می‌توان آن را کنترل کرد و توصیه می‌شود فعالیت بدنی منظم داشته و سعی کنند حداقل سه تا پنج روز در هفته به مدت 20 تا 60 دقیقه فعالیت داشته باشد و حتی حرکات ملایم مانند راه رفتن یا دویدن آرام و انجام ایروبیک می‌تواند مفید باشد.