فوم رول چیست؟چگونه میتوان از آن استفاده کردو چرا استفاده از آن دردناک است؟

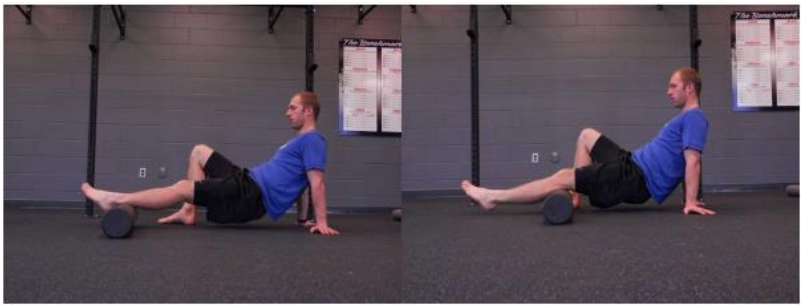
آزادسازی بافت نرم توسط خود شخص که به آن فوم رولینگ نیز میگویند.از یک تکنیک بسیار سری که ورزشکاران فوق حرفه ایی، مربیان و فیزیوتراپیستها از آن استفاده میکنند به دست آمده است. این تکنیک اغلب بصورت روزانه و برای تمامی افراد با سطوح آمادگی بدنی مختلف مورد استفاده قرار میگیرد.

تحقیقات اخیر نشان میدهد که تکنولوژی و محصولات در دسترس زیادی برای افزایش تنوع تمرینی و روشهای ریکاوری برای افراد معولی تولید شده است.

آزادسازی بافت نرم،نوعی از ماساژ درمانی شخصی برای درمان کوتاهی عضلات و یا نقاط گره مانند در عضلات است.

این روشها میتوانند توسط یک فوم رول،توپ لاکروس،چوب دستی ماساژ و یا با دستان خودتان انجام شود.

به وسیله اعمال فشار به یک نقطه خاص بر روی بدنتان میتوانید باعث ریکاوری عضله شده و به عضله کمک کنید تا بتواند به عملکرد طبیعی خود بازگردد.عملکرد طبیعی یعنی عضله حالت لاستیکی خود را داشته،سالم و آماده برای اجرای تمرینات قلبی باشد.



عکس راست:بالای ساق پا عکس چپ:پایین ساق پا

آیا کوتاهی عضلات و یا گره عضلانی دارید؟

گره عضلانی:گرفتگی مشخصی است که بصورت یک نقطه در بافت عضلانی ایجاد میشود.

گره های عضلانی بصورت یک نقطه واحد هستند که میتوانند باعث ایجاد یک درد در کل عضله شوند.

منظور از درد برگشت پذیر(مضمن)در این جا،می تواند دردی باشد که وقتی شما یک نقطه از بدن را فشار می دهید،اما درد در یک نقطه دیگر احساس می شود یا به نقاط دیگر بدن سرایت می کند.

یک نمونه بارز از درد برگشت پذیر را می توان هنگامی معرفی کرد که شما با استفاده از فوم رول ITB (نوار ایلیو تیبیال،قسمت خارجی ران) خود را ماساژ دهید اما درد به سمت مفصل ران شما کشیده می شود و یا درد از مفصل ران تا قوزک پا را فرا می گیرد. هنگامی که شما روی عضلات کوفته شده و یا کوتاه شده با فوم رول کار می کنید، احساس ناراحتی و یا درد امری معمولی است.

این درد ممکن است شبیه به درد کشش عضلانی باشد. این درد همچنین باید مقداری ناراحتکننده باشد، اما هرگز نباید غیر قابل تحمل باشد و هنگامیکه حرکت تمام شد باید احساس ناراحتی از بین رفته و احساس بهتری داشته باشید.

عکس راست: زیر بغل عکس چپ: سینه- دلتوئید قدامی

چرا باید کارهایی را انجام دهیم که ناراحت کننده هستند؟

برای اغلب افراد درک ماساژ عمقی عضله کار ساده ایی است، اما برخی ماساژها روی نقاط دردناکی از عضله شما کار می کنند. این نوع ماساژ معمولا آزار دهنده و دردناک است. ماساژ درمانی شخصی که توسط خود فرد انجام می شود، قابلیت کنترل فرآیند درمان و ریکاوری را دارد. زیرا خود فرد تنها کسی است که می تواند میزان فشار و محل اعمال فشار را کنترل کند و درک کند که چه اتفاقی درحال رخ دادن است.

غلب توصیه می شود تا قبل از استفاده از فوم رول با تراپیست خود مشورت کرده تا میزان فشار و درد را برای شما تعیین کند.

بیشتر افراد با سرعت زیادی بهبود یافته و پزشک آنها را به ادامه تمرین تشویق می کند.

آزاد کردن گره عضلانی کمک به بازیابی توان و دامنه حرکتی مفصل کرده و درد در حرکات مختلف را از بین می برد. این امر باعث بهبود عملکرد فرد می شود. استفاده کردن از تمرینات کششی به تنهایی همیشه کافی نیست و به همین منظور برای از بین بردن کوتاهی عضلات، محصولاتی همچون فوم رول به بازار آمده است.

یک کش را تصور کنید که در طول آن چندین گره زده ایم. وقتی این کش را می کشیم، قسمتهای انتهایی آن کش آمده، اما قسمتهای بین گره ها کش نمی آیند. این وضعیت شبیه تنش، کشیدگی و نقاط گره مانند در عضله و بافتهای متصل به آن را ایجاد می کند و باعث به وجود آمدن نقاط گره مانندی در عضله می شود که همانطور دردناک و باز نشده باقی می مانند.

فوم رول می تواند در از بین بردن این نقاط به شما کمک کرده و جریان خون و عملکرد طبیعی عضله را حفظ کند. هدف از این تکنیک های اصلاحی و ریکاوری ، بازگرداندن بیمار به وضعیت طبیعی و عملکرد کامل است، به طوریکه بیمار مشکل خصی در عملکرد نداشته باشد.

عکس راست: باز کننده ران- سرینی عکس چپ: نزدیک کننده ران

عکس راست: سرداخلی چهارسر عکس چپ: خم کننده ران

چه چیزی باعث ایجاد گره عضلانی و گرفتگی می شود؟

هر دو مورد دلایل تقریبا مشابهی دارند که عبارتند از : تمرین، انعطاف پذیری، الگوی حرکتی، راستای قامت بدن، تغذیه، کم آبی، استراحت، استرس و دیگر فاکتورهای سبک زندگی. بدن ما یادگرفته است تا با فشارهای روزانه ایی که به آن وارد می کنیم تطابق پیدا کند، اما ما می توانیم توانائی ریکاوری بدن خود را با استفاده از تمرینات مختلف، راستای قامت صحیح و دیگر فاکتورهای سبک زندگی افزایش دهیم. در این زمان می توانید با استفاده از روشهای کمکی ریکاوری و یا کمک گرفتن از یک متخصص بدن خود را ترمیم کنید. اگر یک زندگی سالم داشته باشید که همه چیز در آن در تعادل کامل باشد، به صورت نظری شما هیچ گاه نباید دچار هیچ مشکل فیزیکی شوید. اگرچه تا به حال چنین شخصی مشاهده نشده است.

ماساژ شخصی برای آزاد کردن گرفتگی عضلانی چگونه کار می کند؟

ماساژ عمقی کمک می کند تا گرفتگی های بین تارهای عضلانی شکسته شده و نقاط گره مانند بین عضلات و بافت های احاطه کننده آنها آزاد شوند. این حالت همانند این است که شما بتوانید عضلات خودتان را با تنش عضلانی منقبض و آزاد کنید تا جاییکه مثل عضلات یک نوزاد نرم و یک دست باشند. به هر حال، اگر عضلات ما تحت مراقبت نباشند، به احتمال زیاد عدم انعطاف پذیری، گرفتگی و دردناک بودن حرکت را تجربه خواهیم کرد.

عکس چپ : قسمت تحتانی ITB عکس راست : قسمت فوقانی ITB

- **چگونه باید فوم رول مناسب را شناخت و چگونه باید از آن استفاده کرد؟**

نقاطی که باید بر روی آنها تمرکز کردرا با دو روش مختلف شناسایی کرد. اولین روش به وسیله مشاهده عملی توسط متخصص می باشد. همانند مشاهده اسکوات رفتن و بالا آوردن ران توسط بیمار . شما می بایست استفاده از فوم رول را در برنامه ورزشی روزانه و در برنامه ریکاوری خود بگنجانید. به وسیله فوم رول می توانید عضلات و یا نقاطی از بدن را آزاد کنید که بر روی حرکت شما تاثیر گذار بوده است.

اگر بعد از استفده از فوم رول عملکرد شما بهتر شد، باید استراتژی اختصاصی تری را دنبال کنید. در دومین روش، گره عضلانی و گرفتگی عضلانی می تواند در اثر افزایش ناگهانی و شدید تمرین توسط خود شخص به وجود بیاید. لیستی از تکنیکهای مورد استفاده تان را به دست آورده و حداقل یکبار آنها را با شدت زیاد افزایش دهید.

برای استفاده مناسب فوم رول، میزان فشار متوسط را بر یک عضله و یا یک گروه عضلانی به وسیله فوم رول و وزن بدن وارد کنید. فوم را به آهستگی حرکت دهید، به طوریکه در هر ثانیه بیش از یک اینچ حرکت نکند(تقریبا 2.5 سانتی متر).

زمانیکه به یک نقطه دردناک و یا گرفته رسیدید، برای چندبار روی آن نقطه حرکت کرده و تا جائیکه می توانید روی آن مکث کنید. باید بعد از چندبار انجام دادن فوم رول کم کم آزاد شدن عضله را احساس کنید و بعد از 5 تا 30 ثانیه مکث، درد یا ناراحتی در آن نقطه باید بسیار کم شده باشد.

اگر نقطه مورد نظر بسیار دردناک بود تا جائیکهنمی توانستید به آن فشار مستقیم وارد کنید،فوم رول را حرکت داده و به طرف محل درد ببرید و فشار را به محل های نزدیک نقطه درد وارد کنید. هدف از این کار بدست آوردن عضلات سالم بوده و آزمایش میزان درد نمی باشد. همچنین می توانید از ابزار دیگری برای کار بر روی عضلات همچون توپ تنیس استفاده نمائید.

- **هرگز از فوم رول بر روی مفصل و یا استخوان استفاده نکنید و همچنین از به کار بردن فوم رول بر روی قسمت تحتانی کمر خودداری کنید.**

برای ماساژ قسمت تحتانی پیشنهاد می شود تا از توپ تنیس و یا چوب ماساژ استفاده کنید. اگر مشکلات ناحیه گردن دارید، حتما مشکل خود را با یک متخصص حرفه ای در این زمینه مطرح کنید به دلیل اینکه این نقاط بدن حساسیت بیشتری داشته و نیازمند توجه بیشتری است.

عکس راست : توپ ماساژ-شانه عکس چپ : توپ ماساژ-ران

عکس راست: قسمت فوقانی کمر عکس چپ: قسمت میانی کمر

بعد از استفاده از فوم رول چه اتفاقی می افتد؟

ممکن است روز بعد احساس دردناک بودن در محل اعمال فوم رول داشته باشید. این حس همانند هنگامی است که عضله کار کرده است و بعد آزاد شده است. به هر حال نباید خودتان را مجبور کنید که بیش از حد تحمل خود فشار وارد کنید. مقدار زیادی آب بنوشید، به میزان کافی بخوابید و غذای سالم بخورید. این اقداممات باعث می شود تا بدن خود را تازه کرده و به عضلات خود سوخت بیشتری برسانید تا آنها به طور موثری کار کنند. بین 24-48 ساعت بعد دوباره روی همان نقطه می توانید فشار وارد کنید.