

ပြန်လည် အားမွေးခြင်း (သို့မဟုတ်)
အနားပေးဖြည့်ဆည်းမှု

Dr Soe Luu Kyaw

Recovery

Recovery

ပြန်လည် အားမွေးခြင်း (သို့မဟုတ်) အနားပေးဖြည့်ဆည်းမှု

အနားပေးဖြည့်ဆည်းမှုဆိုသည်မှာ

လေ့ကျင့်ရေးနှင့် ပြိုင်ဆိုင်မှု အပြီး အားကစားသမားများအား ၎င်းတို့၏ ပုံမှန် ဇီဝကမ္မနှင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အခြေအနေသို့ တက်နိုင်သမျှ လျှင်မြန်စွာ ပြန်လည်ရောက်ရှိစေအောင် နည်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကစားသမားများသည် ယခုနှစ်ပိုင်းများတွင် ပြင်းထန်သော ပြိုင်ပွဲနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများအပြီး အနားပေးဖြည့်ဆည်းမှုအတွက် အဖြစ်နိုင်ဆုံးနည်းလမ်းများကို စူးစိုက်ပြုလုပ်လာကြပါသည်။ အားကစားသမားများ အတွက်လည်း အခြေအနေအရပ်ရပ်မှာ အကျိုးရှိလှပါသည်။

အချို့ အားကစား သမားများ နာရီအနည်းငယ်အချိန်အတွင်းမှ နောက်တစ်ပွဲကစားရဖို့ အကြောင်းပြန် ဖန်လာရတတ်ပါသည်။ အပြေးသမားများသည် မနက်ခင်းနေပူမှာ ပြေးပြီး ညနေပိုင်း ဗိုလ်လုပွဲဆက်ပြေးရသလို ဖြစ်ပါသည်။ တချို့ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းတွေသည် မနက်တစ်ပွဲ ညနေတစ်ပွဲ ကစားကြရလေ့ရှိပါတယ်။ တင်းနစ် ကစားပွဲအချို့မှာလည်း မနက်ပိုင်းတစ်ယောက်ခြင်း ပြိုင်ပွဲဝင်ပြီး ညနေနှစ်ယောက်တွဲပွဲ များကို ကစားရလေ့လည်းရှိပါတယ်။

ထို့ကြောင့် ပြိုင်ဆိုင်မှုအပြီး အားကစားသမားများအား ၎င်းတို့၏ ပုံမှန်ဇီဝကမ္မနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေသို့ တက်နိုင်သမျှ လျှင်မြန်စွာ ပြန်လည်ရောက်ရှိစေအောင် အားမွေးခြင်း (သို့) အနားပေးဖြည့်ဆည်းမှုသည် လုံးဝအရေးကြီးလှပါသည်။ တစ်ပတ်တစ်ခါ ကစားသော အားကစားသမားများသည်ပင်လျှင် အနားပေးဖြည့်ဆည်းမှုသာ နောက်တစ်ပတ်မှာ ကောင်းကောင်း လေ့ကျင့်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးသည်ဖြစ်၍ အရေးကြီးလှပါသည်။ ထိုသို့အခြေအနေ အကြောင်းရင်း တွေကြောင့် နည်းပြများ၊ ကြံ့ခိုင်ရေး နည်းပြများသည် အနားပေးဖြည့်ဆည်းမှု အစီအစဉ်တွေပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစား ရေးဆွဲလာကြပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ရန်နှင့် ဒါဏ်ရာရနိုင်ခြေတို့ လျော့ချဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တိကျစွာ ပြောရလျှင်

ရေးသားသူ ဒေါက်တာစိုးလူကျော်

- ခန္ဓာလုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြန်လည်ရယူဖို့
- ဦးနှောက်နဲ့ကြွက်သားများ ပြန်လည်ထူထောင်ဖို့
- ခန္ဓာတစ်ရှူး ပြင်ဆင်ဖို့
- ကြွက်သား၊ အရွတ်၊ အဆစ်များ ဒါဏ်ရာရရှိပါက ကုသမှုပေး၍ ပြန်လည်သန်စွမ်းစေဖို့
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါနည်းလမ်းများဟာ ပြန်လည် အားမွေးခြင်း (သို့) အနားပေးဖြည့်ဆည်းမှုကို မြန်ဆန်စေသော နည်းလမ်းများဖြစ်ပါတယ်။

- ၁။ Warm-down/cooling-down
- ၂။ ရေနက်ပိုင်းတွင် ပြေးခြင်း Deep Water Running
- ၃။ ရေခဲစိမ်ခြင်း၊ ရေခဲရေချိုးခြင်း/ Ice Both
- ၄။ ကြွက်သားများကို နည်းစနစ်တကျ ဖြေလျှော့ပေးခြင်း Massage
- ၅။ အကြပ်ဝတ်စုံဝတ်ခြင်း
- ၆။ နေထိုင်မှုပုံစံ စနစ်တကျကျင့်သုံးခြင်း
- ၇။ အာဟာရ ဖြည့်ဆည်းခြင်း
- ၈။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြည့်ဆည်းခြင်း psychology

၁။ Warm-down or active recovery

အားကစားသမားအချို့က ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှုပြီးလျှင် Warm-down လုပ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ကြာချိန်ကတော့ မိမိကစားတဲ့အချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး (၅-၁၅)မိနစ်လောက် လုပ်လေ့ရှိ ပါတယ်။ ဥပမာ- အပြေးသမားများအချို့ဟာ ပြိုင်ပွဲပြီးပြီးနောက်လမ်းလျှောက် (သို့) အပြေး တစ်ပိုင်း ပြေးခြင်းတို့ကို ဆက်လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ရေကူးသမားများဆိုလျှင်လည်း ပြင်းထန်စွာ ကူးပြီးလျှင် သက်တောင့်သက်သာကူးခြင်းဖြင့် Warm-down လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ထိုအစီအစဉ် ပြီးလျှင်

ရေးသားသူ ဒေါက်တာစိုးလူကျော်

ကစားပွဲတွင်သုံးခဲ့သော ကြွက်သားများကို အကြောလျှော့ခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ရပါ တယ်။ သုတေသနရလဒ်များကတော့ ကောင်းတဲ့ဟာလည်းကောင်း၊ အချို့ရလဒ်မပြောင်း တာလည်းတွေ့ရပြီး၊ သုတေသနတစ်ခုဆိုလျှင် စွမ်းအားနှင့် သွေးတွင်းလက်တိတ် (Lactate) ဓါတ်တိုင်းတာမှု ကျတယ်ဟုပင် ဖော်ပြထားပါတယ်။ သုတေသနများအရ ရှင်းလင်းသော အဖြေမရသေးသော်လည်း ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အဆင့်မြင့်ကစားသမားအများစုသည်ပင်လျှင် ကစားပြီး ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို စွဲမြဲလုပ်ဆောင်နေကြဆဲပါ။

၂။ ရေနက်ပိုင်းတွင် ပြေးခြင်း

ရေနက်ပိုင်းတွင် ရေပေါ်ဝတ်စုံများဝတ်၍ ပြေးခြင်းသည် ခြေထောက်ဒဏ်ရာရသူများ ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးနှင့် ကြွက်သားခွန်အားကို ထိန်းရန်အတွက်လည်း လုပ်လေ့ရှိသည်။ ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများအပြီး ညနေပိုင်းတွင် များသောအားဖြင့် ပြန်လည်အားမွေးရန် လုပ်လေ့ရှိသည်။

၃။ Cold water immersion (Ice baths) ရေအေးနှစ်ခြင်း (သို့) ရေခဲစိမ်ခြင်း

ရေအေးနှစ်ခြင်း (သို့) ရေခဲစိမ်ခြင်းဟာ အားကစားသမားများကြားမှာ ခေတ်စားလာ သော နည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဒီနည်းအတွက် အသုံးပြုပုံ နည်းမျိုးစုံ ကွဲပြားနေပါတယ်။ အငြင်း ပွားမှုများလည်း အခုထိရှိဆဲပါ။

သိပ္ပံနည်းအရ ရေခဲစိမ်ခြင်းဖြင့် အောက်ပါဖြစ်စဉ်များဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြပါသည်။ ရေခဲစိမ်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာရှိ တစ်ရှူးများ အေးခြင်း ရလဒ်ဖြစ်လာပါသည်။ သွေးကြောများ ကျုံ့လာ ပါသည်။ ရောင်ရမ်းခြင်း များကို ကျစေပါသည်။ “Colk shock”ဟု ခေါ်သော ဖြစ်စဉ်ကြောင့် နှလုံး ခုန်နှုန်း၊ သွေးပေါင်၊ အသက်ရှူနှုန်း စသည့် ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်များ မြင့်တက်လာပါတယ်။ နှလုံးရောဂါနှင့် နှလုံးခုန်မြန်သူများတော့ မလုပ်သင့်ပါ။

သုတေသနအများစုကတော့ ရေခဲစိမ်အပြီး စွမ်းဆောင်ရည် တက်သည်ဟု ရလဒ်ရရှိ ခဲ့ကြပါသည်ဟု ရေးသားဖော်ပြ ထားကြပါသည်။ အားကစားသမားများကလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

တိုးတက်မှုရ ပါသည်ဟု ပြောကြပြီး အနားပေးဖြည့်ဆည်းရေးအတွက် ကျိုးရှိလှသောနည်းဟု ပြောကြပါသည်။

ဤသည်မှာ အနားပေးဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် ရေခဲရေချိုးခြင်းအား မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင် နိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

၃။(က) ပြင်ဆင်မှု

အားကစားသမား၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ခါး သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်အထိ နှစ်မြှုပ်ရန် သင့်လျော်သောရေချိုးကန်/ ရေစည်ကို ရှာပါ။ ရေအေးနဲ့ ရေခဲ ထည့်ပါ ။ သာမိုမီတာဖြင့် ရေအပူချိန်ကို တိုင်းပါ။

ရေခဲရေချိုးခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးအပူချိန်မှာ 10-15 ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (50-59 ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) ဝန်းကျင်ဖြစ်သည်။

၃။(ခ) သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

ရေခဲရေမချိုးခင် သွေးလည်ပတ်မှုကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် အအေးမိခြင်းကာကွယ်စေရန်အတွက် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သွေးပူလှုပ်ရှားမှုကို လုပ်ဆောင်ပါ။

၃။(ဂ) အချိန်

ရေခဲရေချိုးရန် အကောင်းဆုံးအချိန်သည် ပြင်းထန်သောလေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ် ပြိုင်ဆိုင်မှုအပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ် ပူနွေးနေချိန် မိနစ် ၃၀ မှ ၁ နာရီအတွင်းဖြစ်သည်။ အားကစားသမားများသည် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ဆိုးကျိုးများကို ရှောင်ရှားရန် ရေခဲရေချိုးရာတွင်၁၀-၁၅ မိနစ်ထက် ပိုမနေသင့်ပါ။

၃။(ဃ) လုပ်နည်း

အလွယ်ဆုံးနည်းကတော့ ၂-၁၀ ဒီဂရီဆာလ်ဆီယက် မှာ တစ်မိနစ်ဝင်တစ်မိနစ်ထွက် ၃ကြိမ် လုပ်ပါ။ ခေါတ်စားတဲ့ နည်းကတော့ ၁၀-၁၅ ဒီဂရီဆာလ်ဆီယက် မှာ ငါးမိနစ်ဝင်စိမ်တာပါ။

ရေခဲရေချိုးနေစဉ် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မြှင့်တင်ရန် ပေါ့ပါးသော လှုပ်ရှားမှုများ လုပ် ဆောင်ပါ။

ခြေထောက်ကို ဖြည်းညှင်း စွာလှုပ်ခြင်း၊ လက်ပတ်ဝိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် နှေးကွေးသော ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုများ လုပ်နိုင်သည်။ရေခဲရေချိုးနေစဉ်အပြင်းအထန်လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

ရေးသားသူ ဒေါက်တာစိုးလူကျော်

၃။(င) ရေခဲရေချိုးခန်းမှ ထွက်ခြင်း

မျက်နှာသုတ်ပုဝါဖြင့် ချက်ချင်းခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ ရေခဲရေချိုးပြီးနောက် အနွေးထည်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။

နောက်အမျိုးအစားကတော့ ရေနွေးနှင့်ရေအေး တစ်လှည့်စီ တစ်မိနစ် ၃ကြိမ်၊ ၄ကြိမ် လောက် လုပ်နည်းလည်း လုပ်ကြပါသည်။ သုသေသနများအရ ရေအေးနှစ်ခြင်း (သို့) ရေခဲစိမ်ခြင်း ရလဒ် ထက်တော့ ပိုမသာ ပါဟု တွေ့ရပါသည်။

၄။ ကြွက်သားများကို နည်းစနစ်တကျ ဖြေလျှော့ပေးခြင်း Massage

ပုံမှန်နှိပ်နယ်ပေးခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သား၊ အရွတ်၊ အကြောစသည်တို့ အနားပေး ဖြည့်ဆည်းမှုအတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကစားပွဲကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ လေ့ကျင့်ခြင်း မြင့်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် ကစားသမားများဟာ ကြွက်သားများ တောင့်တင်း နေကြတတ်ပါသည်။

ကြွက်သားတင်းခြင်းနှင့် ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်စဉ်များသည် အောက်စီဂျင်နဲ့ အာဟာရ ဓာတ်များ ကောင်းမွန်စွာ မပံ့ပိုးနိုင် အောင်နှောင့်ယှက်ပါသည်။ ခန္ဓာမှ ဓါတ်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ကောင်းကောင်း မစွန့်ပစ် နိုင်ဟု ယူဆကြပါသည်။ သိပ္ပံနည်းကျအရ ကြွက်သားများ တင်းတောင့်ပြီး ဘက်မညီလျှင် ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဗေဒ (Biomechanic) အဆင်မပြေမှုများ ဖြစ်လာပါမည်။

ကြွက်သားများ တင်းတောင့်နေ၍ ကစားရာတွင် လိုအပ်သော လှုပ်ရှားမှု၊ ဆွဲဆန့်မှုများ လျော့နည်းနေစဉ် ကြွက်သားဒဏ်ရာများရနိုင်ပါသည်။ ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်စဉ်များကြောင့် ပင်ပန်းအားနည်းမှုကလည်း ဦးနှောက်နှင့် ကြွက်သား ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်သော လုပ်ငန်းစဉ်များ ကိုအားနည်းစေပါတယ်။

ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှုများသည် ယခင်က အသေချာ မကုခဲ့သော ဒဏ်ရာများကို ပြဿနာသွားပေးတတ်ပါသည်။ နည်းနည်း၊ နည်းနည်း ဒဏ်ရာများ စုစုလာလျှင် ကြီးမားသော ဒဏ်ရာကို တဖြည်းဖြည်းဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပြီး နောင်တွင် ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ဆောင်ချက် လုပ်ငန်း စဉ်များ နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ခန္ဓာရှိ ကြွက်သားအမှေးပါး တစ်ရှူးများသည်လည်း ပျော့ပျောင်းမှု ကင်းမဲ့လာပါသည်။ နာကျင်နေသော ဒဏ်ရာများနှင့် လေ့ကျင့်ကစားနေ ပါက ကြွက်သားစွမ်းဆောင်မှု

ရေးသားသူ ဒေါက်တာစိုးလူကျော်

ကျလာပါမည်။ ဆက်လက်၍ ပြိုင်ပွဲနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်းတွင်လည်း စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းလာပြီး ဒဏ်ရာရနိုင်သော အခြေအနေကို ဦးတည်နိုင်ပါသည်။

နှိပ်နယ်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားတင်းတောင့်ခြင်းအား လျော့ကြစေခြင်း၊ အဆစ်လှုပ်ရှား (Range of Motion) ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းခြင်း၊ ပျက်စီးသော တစ်ရှူး အစိတ်အပိုင်းများ အာဟာရဓါတ်ရရှိခြင်း၊ နာကျင်ခံစားနေရသော နေရာ (Trigger Point) များ သက်သာခြင်း စသောအကျိုးကျေးဇူးများရှိပါသည်။

သုတေသနများအရ နှိပ်ခြင်းသည် ကစားပြီးပြီးချင်း ကြွက်သားနာခြင်းနှင့် ကစားပြီးနောက် ကြွက်သားနာခြင်းကို ကောင်းမွန်စေသော ရလဒ်များရပါသည်။ ဘယ်လိုနှိပ်နည်း ဘယ်လောက် အချိန်အကြာ နှိပ်မလဲနှင့် မည်သည့်အချိန်အတွင်းနှိပ်ခြင်းက ကောင်းသည်ဆိုတာကိုတော့ သုတေသန ရလဒ်များအရ တိကျသော အဖြေမရှိသေးပါ။

၅။ ကိုယ်ကျပ်အဝတ်ဝတ်ခြင်း Compression garments

အောက်ပိုင်းကိုယ်ကျပ်အဝတ်များနှင့် ဒူးအောက်ပိုင်းအကျပ်ခြေအိတ်များသည် အနားပေးဖြည့်ဆည်းမှုအတွက် အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။ ထိုဝတ်စုံများကို ကစားပွဲပြီးချိန်မှစ၍ ၂၄နာရီတောက်လျှောက် ဝတ်ဆင်ထားရပါသည်။ သုသေသနများအရ ကစားပွဲပြီးပြီးချင်းနာကျင်ခြင်းကို ကောင်းစေသောရလဒ်များရသော်လည်း သုသေသနများနည်းပါးနေပါသေးသည်။

၆။ နေထိုင်မှုပုံစံ စနစ်တကျကျင့်သုံးခြင်း Lifestyle factors

ကောင်းကောင်းနားခြင်းသည် လေ့ကျင့်ရေးအတွက် အရေးကြီးလှပါတယ်။ ကစားပြီးနောက် အရက်သောက်ခြင်းသည်လည်း ဂလူးကိုစ့်သိမ်းဆည်းခြင်းကို နှောင့်ယှက်ပြီးအနားပေး ဖြည့် ဆည်းမှုကို ဆုတ်ယုတ်စေပါသည်။ အရက်သေစာသောက်စားခြင်းကြောင့် လိုအပ်သော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်စားသုံးမှုကို ကျစေပြီး သွယ်ဝိုက်စွာ ဂလူးကိုစ့်ဖြည့်တင်းမှုကို နှောင့်ယှက်ပါသည်။ သုတေသနတစ်ခုက အရက်သောက်ပြီးနောက် ရသောဒဏ်ရာက ရလဒ်မကောင်းဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ အရက်သောက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အားကစားကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားသော အရည်များ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းခြင်းကို နှောင့်ယှက်ပါသည်။

ကွမ်းယာ စားသုံးခြင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းလည်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကွမ်းသီးတွင် အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများအတွင်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးဖိအားကို တိုးလာစေနိုင်သော အယ်ကာလျိုက်များ ပါဝင်သည်။ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ကွမ်းဝါးခြင်းသည် အန္တရာယ်များသော အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် ကိုယ်ကာယစွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ကျန်းမာရေးကောင်းရန် လိုအပ်သော အားကစားသမားများအတွက် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

၁. နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ

ကွမ်းသီးနှင့် ဆေးရွက်ကြီး ပေါင်းစပ်ခြင်းသည် နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန်ကို သိသိသာသာ မြင့်တက်စေပြီး အားကစားသမား၏ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေသည်။

၂. သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ကွမ်းသီးနှင့် ဆေးရွက်ကြီး နှစ်မျိုးစလုံးသည် သွားဖုံးရောဂါများ နှင့် ခံတွင်းကင်ဆာများ ကဲ့သို့သော ခံတွင်းကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖြစ်စေကြောင်း လူအများသိရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။

၃. ကင်ဆာအန္တရာယ်

ကွမ်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်းသည် ခံတွင်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာနှင့် အစာအိမ်ကင်ဆာတို့ အပါအဝင် အမျိုးမျိုးသောကင်ဆာအန္တရာယ်များနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။

၄. အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

ဆေးရွက်ကြီး ဝါးခြင်းသည် နာတာရှည် လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် နာတာရှည် လေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ (COPD) အပါအဝင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး အားကစားသမားတစ်ဦး၏ အဆုတ်စွမ်းရည်နှင့် အားကစား စွမ်းဆောင်ရည်ကို ပြဿနာပေးနိုင်ပါသည်။

၅. အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

ကွမ်း နှင့် ဆေးရွက်ကြီး ဝါးခြင်းသည် အာဟာရစုပ်ယူမှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အားကစားသမားတစ်ဦး၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

၆. ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း

ခံတွင်းခြောက်ခြင်းနှင့် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အမြင့်မားဆုံး စွမ်းဆောင်ရည်အတွက် ရေဓာတ်ကို အကောင်းဆုံး ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်သော အားကစားသမားများ အတွက် ဆုတ်ယုတ်မှုသာ ရစေနိုင်ပါသည်။

၇။ Nutrition အာဟာရဖြည့်ဆည်းခြင်း

ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများအပြီး အာဟာရဖြင့်ဂလူးကိုစ့်အားဖြည့်ခြင်း လုပ်ငန်းများ ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အနားပေးဖြည့်ဆည်းများ ကိုလုပ်ဆောင်သည်။

ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ကြွက်သားနှင့်အသည်းကို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ခါတ် ဖြည့် တင်းပေးခြင်း၊ ကြွက်သားပရိုတင်း၊ သွေးနီဥနှင့်အခြားဆဲလ်များကို ပြုပြင်ဆင်ပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့် ပျက်ဆီးခြင်းများနှင့် ပြဿနာများကို ကိုယ်ခံအားစနစ်မှ ကောင်းအောင် ကိုင်တွယ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်မြှင့်တင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကစားပြီး (၁)နာရီအတွင်း ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ပြန်လည်ဖြည့်ပေးခြင်းသည် ကစားသမားများ၏ Recover အတွက် အထောက်အကူပြုပေးပါသည်။

၇(က)။ Gycogen replacement (ဂလိုက်ကိုဂျင် ဓာတ်ဖြည့်တင်းခြင်း / ဂလူးကိုစ့်)

အဓိကအင်အားဖြည့်ရာတွင် လိုအပ်သော ဓာတ်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့် အသည်းနှင့် ကြွက်သားရှိ ဂလိုက်ကိုဂျင်ဓာတ်မှာ လျော့နည်းသွားသည်။

ကစားပြီးနောက် အဓိကအာဟာရဖြည့်တင်းခြင်းသည် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်စားခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ ကစားသည့်အချိန်နှင့် ပြင်းထန်မှုအပေါ် မူတည်၍ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်စားသုံးခြင်း ကွဲပြား သည်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်သော ကစားသမားသည် ၇-၁၂ ဂရမ် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်၏ ကီလိုဂရမ်နှင့် တွက်၍ စားသင့်သည်။ ဥပမာ- ၇၀ ကီလိုဂရမ် ကစားသမားအတွက် ၄၉၀-၈၄၀ ဂရမ်စားရမည်။

ကစားပြီးပြီးချင်း ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များသော အစားအစာများကို တစ်နာရီအတွင်း စားရ မည်။ ၁.၂ ဂရမ်ကို ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်တွက်၍ စားသင့်ပါသည်။

ပြင်းထန်စွာကစားခြင်းသည် ကိုယ်ခံအားကို ကျစေပါသည်။ ကိုယ်ခံအားကျလျှင် မလို လားအပ်သော ရောဂါများ ကူးစက်တတ်ပါသည်။ သုတေသနများအရ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်သည် ကိုယ်ခံအားကို အဓိက ကာကွယ်သူဖြစ်ပါသည်။

၇(ခ)။ Protein replacement ပရိုတိန်းဓာတ်ဖြည့်တင်းခြင်း

ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများက ကြွက်သားတစ်ရှူးများကို ဖြိုခွဲလိုက်သည်။ ပရိုတိန်း စားခြင်းဖြင့် ပရိုတိန်းဓာတ်ကိုညှိခြင်း၊ တစ်ရှူးများ ပြုပြင်ခြင်းနှင့် ပရိုတိန်းဓာတ်အသစ်များ ထွက်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။

ပြင်းထန်အောင် ကစားခြင်းကြောင့် ကြွက်သားတစ်ရှူးများ ပြိုကွဲသည်။ ပြန်လည် ထူထောင်သော ကာလ ၂၄ နာရီအတွင်း ဖြိုခွဲခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် တဖြည်းဖြည်း တည်ဆောက် ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် နှစ်ခုလုံးဖြစ်နေသည်။ (catabolic & anabolic process) စောစောစီးစီး ကောင်းမွန်သော ပရိုတင်းများစားခြင်းကြောင့် သက်စောင့်ဓာတ် (amino acid) များရရှိပြီး ပရိုတိန်းပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းလုပ်ငန်းကို တိုးမြှင့်ပေးပါသည်။ ဘယ်လိုပရိုတိန်း၊ အချိန်၊ ပမာဏကို စားရမလဲဆိုတာ သုတေသနများက ရှာဖွေနေဆဲဖြစ်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကစား သူများ (resistance and endurance)အနေနှင့် (10-20g) ပရိုတိန်းကို ကစားပြီး (၁)နာရီ အတွင်း စားသင့်ပါတယ်ဟု လက်ခံထားကြပါသည်။

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် ပရိုတိန်းနှစ်ခုစလုံးပါသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းသည်လည်း အကျိုးရှိပါသည်။ ဥပမာ- 300g သီးစုံကို 200 g ဒိန်ချဉ်နှင့် တွဲစားခြင်း။

၇(ဂ)။ Rehydration ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းခြင်း

ရေဓာတ်သည် ပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်ထားခြင်း၊ အပူချိန်မြင့်မားသော အချိန်တို့တွင် အလွန်အမင်း ဆုံးရှုံးရပါသည်။ ဒီအချိန်တွင် ရေဓာတ်ဘယ်လောက်ဆုံးရှုံးသလဲဆိုသည်ကို အတိအကျ တွက်ဖို့ ခက်လှပါသည်။ ကစားသမားများ မကစားမီနှင့် ကစားပြီး ဝိတ်ချိန်ထားပြီး ကွာခြားသွားသော ရေပမာဏကို အလွယ်တကူ ဖြည့်တင်းနိုင်ပါသည်။

ကစားသမားများ ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းမှုချို့တဲ့လေ့ရှိကြပါသည်။ ကစားပြီး ၄-၆ နာရီအတွင်း သူတို့ကုန်သွားသော ရေဓာတ်၏ ၁၂၅-၁၅၀% ဖြည့်တင်းရန် ရည်ရွယ်ချက် ထားရပါမည်။

ရေချည်းဖြည့်ပေးခြင်း တစ်ခုတည်းကလည်း လုံလောက်ပြီ မဆိုနိုင်ပါ။ သတ္တု ဓာတ်များဆုံးရှုံးခြင်း၊ များသောအားဖြင့် ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ဟာ သတိထားရပါမည်။ ရေများများ သောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးများများသွားပါမည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုဒီယမ်ဓာတ်များလည်း အများအပြား

ရေးသားသူ ဒေါက်တာစိုးလူကျော်

ပါသွားနိုင်ပါသည်။ အရည်နှင့်ရောထားသော အစားအစာများ စားခြင်းဖြင့်လည်း ဆီးသွားမှုပါ လျော့နည်းစေပြီး ရေခဲကို ထိန်းညှိပေးပါသည်။ ယခုခေတ်ရောင်းချနေသော အားကစား အားဖြည့်အချို့ရည်များတွင် ဆိုဒီယမ်ခါတ်များ လုံလောက်မှုမရှိ၍ ကစားသမားများဟာ ကစားပြီးနောက် ဆိုဒီယမ်ပါတဲ့ နေ့စဉ် အစားအသောက်၊ အရည်များကို ဖြည့်စွက် သုံးဆောင် သင့်ပါတယ်။ ချွေးထဲ ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှုဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီ၍ ကစားသမားများကို ချွေးထဲ ဆိုဒီယမ်ခါတ်ကိုစမ်းတဲ့ စမ်းသပ်ပြားလေးတွေနဲ့ စစ်ပြီးလိုအပ်တဲ့ ပမာဏကိုလည်း ထောက်ပံ့ ပေးရပါမယ်။ တစ်ခါတည်း ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ ရေခဲများ စုပေါင်း ဖျော်စပ်ထားသော အရည်များ သောက်သုံးခြင်းကလည်း အထွေအထွေ အကျိုးရှိစေပါတယ်။

ဥပမာ- Flavored milk, liquid meal supplement.

၈။ Psychology စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြည့်ဆည်းခြင်း

အာရုံကြောစနစ်များဟာ နှလုံး၊ အသက်ရှူခြင်း၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များကို ထိန်းချုပ်ထား၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟာလည်း အရေးကြီးလှပါတယ်။

ကစားခြင်းကြောင့် နှလုံးခုန်မြန်မယ်၊ အစာအိမ်က သွေးလည်ပတ်မှုကို ခဏလျော့လှုပ်ပြီး ကျန်နေရာများကို သွေးပိုပို့မယ်။ အထဲက ဂလူးကိုစ့်တွေကို သုံးနေမယ်။ ကြွက်သားများ ညှစ်ထားမယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုအလုပ်လုပ်နေမယ်။

ကစားပြီး ၎င်းတို့ကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေရန် လိုပါတယ်။ ကြွက်သားတွေလျော့လာရမယ်။ ဂလူးကိုစ့် အသည်းက သိုလှောင်မယ်၊ အစာချက်မယ်ဆိုတာတွေကို ကစားသမားတွေက သိရပါမယ်။ အဲ့ဒါတွေမဖြစ်ဘဲ ကစားတုန်းကလို တက်ကြွနေရင် နှလုံးခုန်မြန်နေမယ်။ ကြွက်သားမောပန်းမယ်။ အိပ်မပျော်ဖြစ်မယ်၊ အစာကောင်းကောင်းလည်း မချက်နိုင်တော့ပါ။ နောက်ပိုင်းဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ ကမောက်ကမဖြစ်လာမယ်။ စိတ်ကျလာမယ်။

ဒီဖြစ်စဉ်တွေ နားလည်ပြီး တိုးမြှင့်အောင် အနှိပ်ခံခြင်း၊ spa သွားခြင်း၊ ရေကူးခြင်း သီချင်းနဲ့ ဗီဒီယိုနဲ့ ဇိမ်ကျကျအနားယူခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

ရေးသားသူ ဒေါက်တာစိုးလူကျော်

နည်းပြတွေအနေနှင့်လည်း အနားပေးဖြည့်ဆည်းမှုအတွက် သီးသန့်အချိန်လေးတွေကို
ဆွဲပေးပြုလုပ်ပေးထားရပါမယ်။

ဒေါက်တာစိုးလူကျော်

M.B.,B.S,

M.Med.Sc (Rehabilitation medicine),

MSc Sports & Exercise medicine (Cardiff/UK),

Fellowship in Musculoskeletal Ultrasound (NTUH Taiwan),

အကြော၊ အဆစ်၊ ပြန်လည်သန်စွမ်းရေး၊ အားကစားနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ ဆေးပညာ

အထူးကုဆရာဝန်