

لماذا النشاط البدني قد يؤدي إلى تعب شديد لدى البعض؟

من الطبيعي للشخص غير الممارس للنشاط البدني أن يشعر بالتعب والإجهاد من جراء ممارسة النشاط البدني، خاصة المرتفع الشدة أو الطويل الأمد. وفي هذه الحالة فعلى الشخص الذي أجهد نفسه أثناء التدريب خاصة قد عندما تكون شدة النشاط مرتفعة، وشعر في اليوم التالي أن هناك تعب في الجسم وآلام شديدة في العضلات، فعليه في المرة القادمة تخفيف شدة التدريب، وعموماً فحصول آلام في العضلات في اليوم التالي ولمدة يومين إلى ثلاثة أمر طبيعي، ويسمى ذلك الألم العضلي المتأخر نتيجة تلف بسيط في الألياف العضلية من جراء التدريب البدني، وغالبا يزول خلال يومين أو ثلاثة.

لكن بعيداً مما سبق قوله، فهناك حالات طبية معروفة قد تؤدي إلى الشعور بالتعب الشديد عند القيام بنشاط بدني حتى وإن كان معتدل الشدة، وهي تشمل: حالات السرطان، والعلاج الكيماوي والاشعاعي، ومتزامنة التعب المزمن (Chronic fatigue syndrome)، ومتلازمة الألم العضلي الليفي (فايبروميالوجيا)، وكذلك لدى المصابين بمرض الذئبة، ومن لديهم روماتيزم، ومن يعانون من فقر الدم، ومن قام بالتبرع بالدم (لبضعة أسابيع سيشعر بالتعب عند بذل الجهد)، ومن عنده أمراض في الدم مثل الأنيميا المنجلية، ومن يعانون نقص في المناعة، ومن يعاني نقص (كسل) في إفراز الغدة الدرقية، ومن لديهم نقص في الطاقة المتناولة (الطعام)، ومن لا ينام نوم كافٍ، وأخيراً من لديه أمراض في القلب أو في الرئتين، على أنه ينبغي التنبيه أن من يعاني من أمراض القلب أو الجهاز التنفسي سيلاحظ أعراض أخرى مصاحبة، مثل: ضيق التنفس أو ألم في الصدر أثناء القيام بالجهد أو دوخة.

الأخبار الجيدة هي أن المصابين بالحالات السابقة التي ليس لها علاج معروف كالتعب المزمن، يستفيدون كثيراً من ممارسة النشاط البدني، الأمر الذي يجعلهم يتمكنون من القيام بالأنشطة الحياتية اليومية بشكل أفضل وأقل إجهاداً.

والنصيحة العامة للمصابين بالحالات السابقة هي أن يمارسوا النشاط البدني الخفيف إلى المعتدل الشدة على قدر استطاعتهم بعد استشارة الطبيب المعالج، وذلك لأن ممارسة النشاط البدني تُعدّ عموماً مفيدة لصحتهم.