

يعاني الكثير من الناس من مشكلات العمود الفقري والمفاصل والعضلات ما اعطى لإختصاصي العلاج الطبيعي دورا متزايدا في الأونة الاخيرة نتيجة اسلوب الحياة المعتمد اكثر فاكثر على قلة الحركة والجلوس لفترات طويلة امام الكمبيوتر، أو التلفاز او المكتب. وخلال لقائنا مع اخصائية العلاج الطبيعي سهر الوزان اكدت ضرورة ممارسة الرياضة باستمرار وتحديدا رياضة المشي، موضحة ان المشي يقلل من الإصابة بأمراض القلب والجلطات الدماغية وأمراض الشرايين كما يساعد في ضبط مستوى السكر والكوليسترول في الدم. وحول آلام الظهر المنتشرة بكثرة، اكدت الوزان انها ناتجة عن الحركة الخاطئة والضغط على الغضاريف بين فقرات الظهر، موضحة ان مرض الديسك ينتج عن انزلاق الغضروف بين الفقرات ونتيجة ضغط هذا الغضروف المنزلق على الأعصاب، يشعر المريض بالآلام في الساقين مشيرة الى ان الرقبة هي اكثر اجزاء الجسم عرضة للإصابة بالخشونة ما يسبب آلاما في الكتف، مؤكدة ان التمارين الرياضية الواجب اتباعها من قبل المرضى ليست واحدة، فلكل حالة تمارين خاصة يحددها اخصائي العلاج الطبيعي.. فإلى التفاصيل:

زينب ابوسيدو

الوزان لـ «الأنباء»: المشي يمنع الإصابة بأمراض القلب والجلطات



(أنور الكندري)

سهر الوزان أخصائية العلاج الطبيعي

تساعده على اعادة ظهره الى وضعه، وننصحه بنوم البطن، مع وضع مخدة نحو الصدر، لتكون راحة وهذه الوضعية وهناك وضعيات كثيرة فعلى حسب فحوصات المريض يحدد الاخصائي نوعية التمرينات التي يجب ان يجريها.

خشونة المفاصل

ما المقصود بخشونة المفاصل؟ وكيف يمكن التخلص منها في بدايتها؟

● الرقبة هي اكثر جزء يصاب بالخشونة، فعادة ما يشتكي الناس من آلام بالكتف، وفي اليد وفي الظهر من أعلى فاكثرها تشنجات بالعضلات، ومعنى الخشونة هو تآكل الغضروف الموجود بين الفقرات نتيجة الحركة المتكررة او الزائدة او الخاطئة ما يجعل الفقرات تحرك بعضها وتقل المسافة بينهم فتبدأ الآلام حول الرقبة وتتشنج العضلات ويصبح هناك ضغط على الاعصاب التي تنتقل من الرقبة الى اليد فيشعر المريض بحذر في يده، فننصح ببدء كيف يتعامل مع الآلام، ثم كيف يتعامل مع الخشونة بتقوية العضلات فالخشونة اذا كانت في المفصل او الركبة او الارض في مكان آخر فليس لها علاج لان التآكل صعب انما نعالج ذلك بتقوية العضلات حول المنطقة لتقويتها، لان الفقرات اذا كانت متكلسة والعضلات ضعيفة يزيد الاحتكاك، ولكن اذا كانت العضلات قوية والفقرات متماسكة وفي مكانها يقل الآلام قليلا.

تقوية العضلات

ونصح مرضى الخشونة بان يعملوا على تقوية العضلات واجراء تمارين لاطالة العضلات، حتى الأشخاص الذين لا يعانون من شيء يمكنهم ان يجروا هذه التمارين حتى وهم جالسون في اماكن عملهم فربما يعانون من شد وتيبس في العضلات بسبب جلوسهم مدة طويلة، فيفضل ان يجلسوا مستندين والاكتاف والعنق الى السوراء، وعندما يقرأون يرفعون الكتاب قريبا منهم لا ان يخفضوا اجسامهم، ويفضل احضار طاولة مائلة لتقرب منهم، وبالنسبة للارجل

الظهر فسوف تؤثر على الرجل لان الغضروف الخارج يضغط على الاعصاب الناظلة فيها فيسبب الخدر فيها، لذلك نعالج أولا الألم الموجود في الظهر لان العضلات التي حول المنطقة المصابة بالانزلاق الغضروفي تصيبها تشنجات لكي تحافظ على المنطقة، كزدة فعل طبيعية للجسم فنحاول ان نعالج هذه الآلام، وبعد ان نعالجها نعالج الانزلاق نفسه.

اولا: يجب ان نعرف اين اتجاهه، اذا كان الانزلاق للامام ام الى الخلف، وحسب هذه الوضعية نطلب من المريض تجنب الميل بجسمه الى الامام، او تجنب الميل الى الخلف، فاذا كان الانزلاق للخلف نعطيه تمارينات

الانزلاق الغضروفي او تشنجا في العضلات فقط فالنوم على البطن لا نفضله للظهر وللعنق ولكن نفضل النوم على الجنب وان توضع مخدة بين الارجل، وان اراد الشخص ان ينام على ظهره فعليه وضع مخدة او رول اسفل الظهر، او تحت الركبتين.

آلام الارجل

كيف يتم علاج هذه الحالات؟
● يشتكي المريض الذي يعاني من الانزلاق الغضروفي بداية من الالم فيعضهم يشعر بتنميل او خدر في الرجل حيث ان اكثر الاصابات تكون اما في العنق او في الظهر ولكن اذا كانت في

الأفضل النوم على الجانب ووضع مخدة بين الساقين لتوازن الظهر

كل مريض تحدد له تمرينات رياضية خاصة حسب حالته ونوع مرضه

ما هو الديسك؟
● الديسك هو الغضروف الموجود بين فقرات العمود الفقري، وعندما يقال ان احد الأشخاص اصيب بديسك، فمعناه ان هناك اصابة حدثت في الغضروف بين الفقرات لعدة اسباب فاما ان يتحرك هذا الديسك بشكل بسيط وهنا يكون دورنا كأخصائي علاج طبيعي حيث نساعد المريض على القيام ببعض التمارين حتى يعود الى طبيعته واذا كان متحركا بشكل كبير، فهنا يتم اللجوء الى عمليات جراحية لاعادة الديسك الى مكانه.

هل الديسك هو الانزلاق الغضروفي وما اسبابه واعراضه؟
● نعم هو نفسه، وتعود اسبابه اما الى حادث او القيام ببعض الحركات بطريقة خاطئة كان يتناول الشخص شيئا من الارض او يلف بظهره او جسمه فهذه الوضعيات الخاطئة تسبب اصابات في العمود الفقري، وعلاجه اذا كان بسيطا باجراء بعض التمرينات الرياضية واذا لم يستفد المريض يلجأ الى العمليات الجراحية.

تجنبوا الانزلاق الغضروفي
كيف يتم تجنب الانزلاق الغضروفي؟
● هناك وضعيات كثيرة يجب ان تتجنبها في يومنا اذا كنا في وضع الوقوف او في وضع الجلوس او في حمل الأشياء وحتى في النوم وفي وضع الجلوس يجب ان يكون الظهر مستندا والقدم على الارض، ونضع مخدة او ما شابه اسفل الظهر للحفاظ على التقوسات الموجودة فيه، وانما كان الشخص جالسا على كرسي متحرك امام المكتب يفضل ان يلف كل جسمه واقفا ويريد تناول حاجيات من الارض لا يثني ركبتيه نازلا الى الارض والاغراض قريبة من جسمه حتى لا يسبب اصابة للظهر، والعضلات الموجودة في الظهر، اما في النوم فعلى تجنب النوم على البطن فهذه امور تسبب الالم للظهر، وليس الانزلاق الغضروفي فاكثر الشكوى التي تاتيها هي آلام الظهر سواء كان سببها

راقب جسمك أثناء المشي

اختر الاداة المناسبة لك:
1- ضربات القلب: ضربات القلب الطبيعية هي 60 - 100 في الدقيقة، وترتفع أثناء المشي، ولتجنب الاجهاد راقب ضربات القلب أثناء المشي وذلك بمعرفة الحد الأقصى لضربات قلبك في الدقيقة الواحدة. اذا كنت غير معتاد على ممارسة التمرينات بشكل منتظم او في حالة كبار السن، يمكنك المشي حتى تصل الى (55 - 65)% من الحد الأقصى من ضربات قلبك. اذا كنت تمارس التمرينات الرياضية بشكل منتظم يمكنك المشي او ممارسة الرياضة حتى تصل الى (65 - 85)% من الحد الأقصى لضربات قلبك.



الوزان تتاور جريدة «الأنباء»

كيف تتعاش مع عدم تحمل اللاكتوز؟



ليس عدم تحمل اللاكتوز (انعدام اللاكتاز) ظاهرة نادرة، وما بين عوارضه الأقل حدة: آلام البطن والإسهال، فما العمل إن كنت لا تستطيع تناول اللاكتوز؟ وأي أطعمة يمكنك أن تأكل؟ وهل تعني هذه المشكلة أن عليك الابتعاد تماما عن مشتقات الحليب؟ اللاكتوز نوع من السكر يتوافر في حليب الثدييات (البقر، الماعز..)، وفي يتمكن جسمنا من هضمه يحتاج السلي اللاكتاز، انزيم في الامعاء الدقيقة، لكن هذا الانزيم ينعدم من جسم الإنسان أحيانا، لذلك يعجز الجسم عن هضم اللاكتوز كاملا أو بشكل كامل، فعاني المريض عوارض عدة، مثل الانتفاخ وغازات المعدة والإسهال وآلام البطن، فضلا عن الغثيان في بعض الحالات، قد يكون عوز اللاكتاز وراثيا، فبعضنا منه المريض منذ ولادته (عدم تحمل اللاكتوز الخلقى)، أو قد يظهر لاحقا حين يتضاءل إنتاج اللاكتاز في الأمعاء لسبب ما (عدم تحمل اللاكتوز المكتسب).

يشيع عدم تحمل اللاكتوز بين شعوب الجنوب خصوصا، فتبلغ نسبته 2% الى 10% في شمال أوروبا وترتفع الى 15% و20% في أوروبا الوسطى و25% في بلدان البحر الأبيض المتوسط، ففي اسبانيا، يعاني نصف السكان من عدم تحمل اللاكتوز، وتتخطى نسبة هذا الاضطراب الـ 65% في جزء كبير من أفريقيا، أما في شرق آسيا، فـ 10% فقط من السكان يستطيعون تناول أطعمة تحتوي على اللاكتوز. إذا كنت تشك في أنك تعاني من عدم تحمل اللاكتوز، كف عن تناول الأطعمة التي تحتوي عليه طوال ثلاثة أسابيع.

فإذا اختفت العوارض، يعني ذلك أن شوكوك في محلها، حدد بعد ذلك عتبة تحملك اللاكتوز، بما أن درجة الحساسية والنسب والكميات التي يستطيع الجسم تحملها تختلف من فرد إلى آخر، لذلك، عاود تدريجيا تناول مشتقات الحليب التي لا تحتوي على كمية كبيرة من اللاكتوز، مثل

معلومات

● تساهم زيادة حرارة الجسم بضع درجات في التخفيف من مشاعر القلق، إذا كنت تشعر بالضغط النفسي، افرك يديك قليلا.
● يشكّل غسل الفم الحل الأمثل في حال نقاد مزيل الرائحة، اسكب بعض الليستيرين تحت الأبط لقتل الجراثيم.
● تعتبر بهارات الكاري «طعام الحب» بامتياز، فيفسد تقديم وجبة غنية بالتوابل في إنتاج هرمون السعادة، الدوبامين، ويتراق ذلك مع عوارض جسدية تشمل التعرق وارتفاع نضبات القلب.

هشاشة العظام

هل هناك من الرياضات الشائعة ما هو مفيد بشكل خاص للمفاصل وصحة الظهر؟
● المشي هو افضل دواء وافضل طريقة لمن يعانون من هشاشة العظام، ولمن يعانون من آلام في الظهر، حتى لو كانوا لا يستطيعون



مرض الديسك هو انزلاق الغضروف بين فقرات الظهر بسبب الضغط عليه



تمارين الشد والاستطالة.. يجب أن تسبق التمارين الرياضية لتهيئة العضلات

الخشونة تأكل الغضروف الموجود بين الفقرات نتيجة الحركات الخاطئة المتكررة

ويضبط السكر والكوليسترول وضغط الدم ويقلل الوزن

أنواع المشي



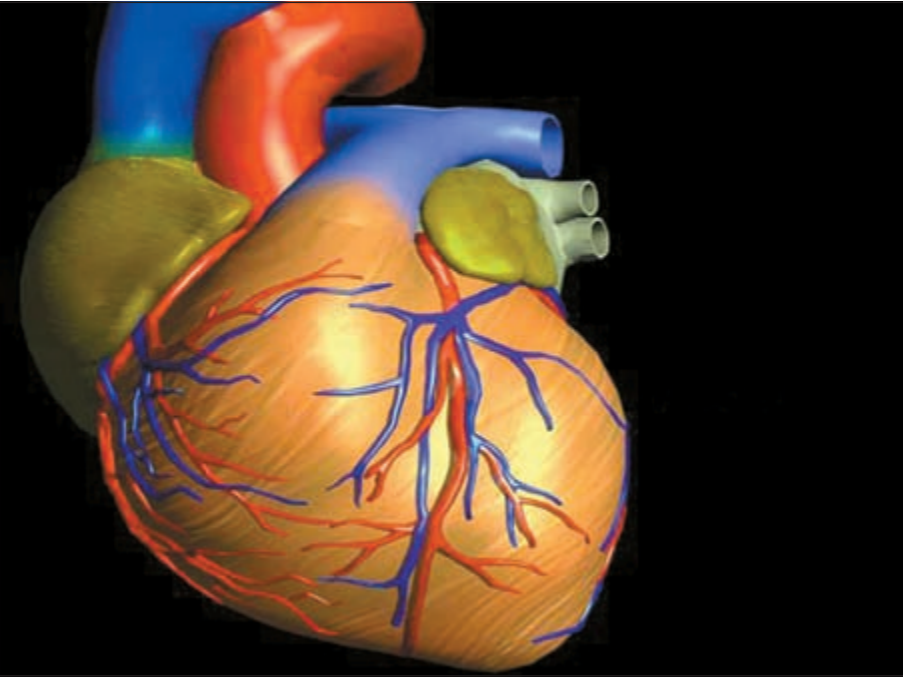
كلما زادت سرعة المشي، زادت السرعات الحرارية المحترقة. قف مع الحرص على أن تكون رأسك وكتفك في وضع الاسترخاء، تنفس بعمق وشد عضلات بطنك الى الداخل.

جسمك بحركة توافقية. المشي الصحي: اثن مفصل المرفق الى 90 درجة ويداك مسترخيتان، وحرك ذراعيك بحركة توافقية. مشي اللياقة البدنية: اثن مفصل المرفق الى 90 درجة، وقم بدفع ذراعيك للأمام والخلف.



المشي يساعد في تحسين الصحة النفسية والتقليل من الاكتئاب والقلق

رياضة القلب



ما الأكثر فائدة للجسم، رياضة المشي ام الجري؟ مع زيادة السرعة، تزيد ضربات القلب، وتزيد السرعات الحرارية التي نخرقها، وكشخص عادي يفضل المشي، على الرغم من ان الجري افضل من ناحية انه يزيد ضربات القلب، ما يقوي عضلاته فعضلة القلب كأي عضلة في الجسم نستطيع ان نقويها، فكم اننا نحمل المشي، وبذلك تصبح أنشطتنا اليومية أكثر سهولة وأكثر راحة فالكثير يشتكي من قلة الوقت، فلماذا لا ندخل الرياضة، وبالأخص المشي الي حياتنا دون الحاجة الي تخصيص وقت معين، غير ان هناك الكثير من الاعتقادات الخاطئة، ومنها ان فائدة الرياضة تقلل مع زيادة العمر.

انقلا لتقوية عضلات اليد، او الرجل فذلك القلب اذا سرنا وزدنا ضربات القلب عن الوضع الطبيعي ونحن جالسون يضخ القلب بما اكثر للجسم ويشكل سريع فيساعد على تقوية عضلات القلب. ولكن من يعانون من امراض في القلب يجب ان يراقبوا ضربات قلوبهم اثناء المشي على الا يتعدوا رقما معيناً، تجنباً لحدوث مشاكل.

تقوس الظهر



كيف يمكن علاج تقوس العمود الفقري في المنطقة العلوية؟ يحدث احياناً تقوس في اعلى الظهر، واحياناً في الرقبة، فالوضعية الخاطئة ربما من العضلات الضعيفة في الرقبة تزيل التقوس فيصبح هناك شد في منطقة، وارتخاء في منطقة اخرى فالتقوس يفقد شكله لذلك تعطي تمارين

الاطالة وتمارين التقوية وبالنسبة لتقوس الظهر وهو الحدية هناك نوعان فاحتمال ان يكون من الوضعية واحتمال ان يكون خلقياً فاذا كان بسبب الوضعية الخاطئة يكون التقوس بسبب قصر العضلات، واذا كان التقوس خلقياً فلا نستطيع معالجته الا باجراء عمليات.

الرقبة أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة بالخشونة وتسبب آلام الكتف

عدم وجود اللياقة البدنية تسبب الشد العضلي وقصر العضلات

بالرياضة، إنما بالمشي نفسه، فتبدأ بالسير البطيء، أول خمس دقائق، ثم بالسرعة الخفيفة لمدة 20 دقيقة، وهو ما يسمى بفحص التحذير، فإذا استطاعت أن تتكلم وتسير في نفس الوقت، فهذه سرعة مناسبة، وفي آخر خمس دقائق عليها أن تبطي؛ من عملية المشي ولا تقف مرة واحدة.

للحفاظ على سلامة ظهرها ومفاصلها؟
● الحامل مثلها مثل أي شخص آخر في الوضعيات التي نكرانها في الجلوس، وفي النوم، ولكن بالنسبة للحذاء فعلياً تجنب استخدام الكعب العالي، فهو يؤثر على الظهر، بل عليها استخدام حذاء مناسب يكون به دعامة أو «ريبل» أي حذاء رياضي، وذلك للمحافظة على تقوس القدم وإلا سيؤثر على الركب وعلى الظهر، كما أن على الحامل تجنب حمل أشياء ثقيلة.

ومن الخطأ أن تعتقد الحامل أنه يجب عليها ألا تتحرك بسبب حملها، ففي الدول الغربية تذهب الحامل الى النوادي، وتقوم بـ إجراء شيء مهم، فعلياً أن تقوم بـ إجراء ما يسمى بالإحماء، أي تسخين وتبريد، ليس فقط

يضعون تحتها مسند زوايا، ولا نضع بالجلوس مدة طويلة امام المكتب، فاذا كان هناك حاجة فكل نصف ساعة يقومون لتغيير الوضعية والجلوس مرة اخرى وبالنسبة للسيدة التي تعمل في المطبخ وتقف مدة طويلة لغسل الصحون، الا تركز على رجليها الاثنتين، فترفع واحدة وترتكز على الأخرى، ثم تبدل الارجل، وهكذا، اما اذا وصل الشخص الى مراحل الخشونة الاخيرة فلا يوجد حل الا بالجراحة.

الشد العضلي

ما اسباب الشد العضلي؟ يحدث الشد العضلي بسبب عدم وجود لياقة بدنية لمن لا يمارس تمارين رياضية، او يتحرك بصورة فعليه، ما يسبب قصراً لدى العضلات، اذا لم تحركها بشكل مستمر، صحيح اننا نسير في حياتنا اليومية ولكنه ليس هو الرياضة المطلوبة. وكذلك الوضعية الخاطئة فعندما تجلس مثلا يجب الا تكون الاكتاف متقاربة من بعضها بل يجب ان تكون عضلات الصدر مشدودة لئلا يصاب الشخص بحدية بسبب قصر العضلات.

إصابة العضلات

هناك بعض الناس يصابون بآلام شديدة في أرجلهم وعندما يسيرون يشعرون بانها شدت من ناحية بطة الرجل من قصر العضلات ايضاً، فنعطيمهم تمارين الشد، لاطالة هذه العضلات.

تسخين العضلات

منذ أي شهر تستطيع الحامل ممارسة رياضة المشي؟
● تستطيع أن تبدأ منذ أول ثلاثة أشهر، ولكن بعد ذلك عليها تجنب أي رياضة تجعلها تنام على ظهرها.

وتنصحك للقاء؟ وماذا تقولين لهم؟
● يمكنك الحصول على الوقت والكمية المطلوبة من النشاط البدني دون الحاجة الى دفع مبالغ طائلة للنوادي الرياضية، فكل ما تحتاجون اليه هو حذاء رياضي والقليل من الحافز لتعيشوا حياة نشطة وصحية، ففي حياتنا اليومية نحتاج الى المشي للوصول من وإلى الأماكن المراد الذهاب إليها، فلماذا لا نكون جيدين في المشي، وبذلك تصبح أنشطتنا اليومية أكثر سهولة وأكثر راحة فالكثير يشتكي من قلة الوقت، فلماذا لا ندخل الرياضة، وبالأخص المشي الي حياتنا دون الحاجة الي تخصيص وقت معين، غير ان هناك الكثير من الاعتقادات الخاطئة، ومنها ان فائدة الرياضة تقلل مع زيادة العمر.

تخصصات مختلفة

العلاج الطبيعي يضم أكثر من تخصص وفق الاختصاصية سهر الوزان فهناك تخصص القلب والرئة وهناك تخصص العظام وهي الخشونة والاصابات الرياضية وآلام الظهر وهناك تخصص الاعصاب وهو مجالها.

وأوضحت الوزان: ان العلاج يلعب الدور الاساسي في تاهيل المرضى بعد الجلطات الدماغية وضربت مثالا على ذلك: مرض MS هو حالة مرضية منتشرة حالياً ولكن علاجها غير معروف لان سببه غير معروف، ولكننا نوقف تطوره بتمارين رياضية تقوي العضلات. واضافت: بعد الجلطات يصاب المريض بشلل ليحرك العضلة او اليد فهذا هو الذي توقف.

كيف يمكن تجنب آلام ما بعد التمارين الرياضية؟
● قبل إجراء أي تمرين رياضي حتى لو كان مشياً، يجب إجراء تمارين الاستطالة «الشد» لتخفيف العضلة للحركة، فلا يجوز أن يسير الشخص ويركض والعضلة متيبسة، لأن ذلك سيؤذيها، فالعضلة عند الحركة يحدث لها انقباض وانبساط، وعندما تكون مشدودة تؤذيها بالتمارين القوية وتمارين الإطالة تجعلها مرنة قبل إجراء التمارين الرياضية، وبعد ذلك تجري تمارين إطالة مرة أخرى كتبريد للعضلة.

صحة الحامل

ما نصائحك للحامل

