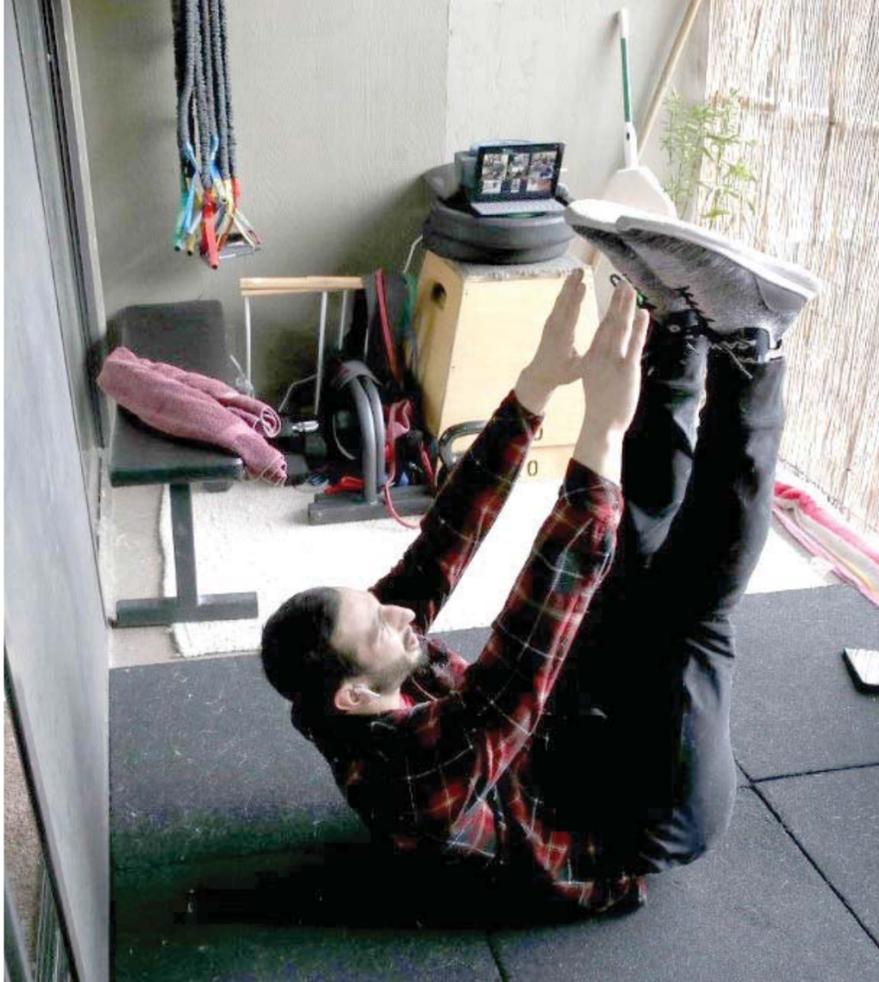


# الرياضة أثناء العمل تحمي العمود الفقري وتبعد آلام الظهر

## دمج التمارين الرياضية في الحياة اليومية يحد من الآلام المتعلقة بالهيكل العظمي والعضلات



المراوحة بين العمل والنشاط الحركي ضرورية لصحة الظهر

العلاج، الذي هو مزيج بين العلاج الطبيعي والعلاج الفيزيائي. وقال مؤلف الدراسة، دانييل تشيركين، من معهد كايزر بيرماننت في واشنطن لبحوث الصحة "هناك عدة نتائج إيجابية للعلاج بتقويم العمود الفقري". ويعمل العلاج بالتقويم على تخفيف العضلات في العمود الفقري، بالإضافة إلى المعالجة الحرارية أو الباردة.

وتوصل الباحثون إلى أن تقويم العمود الفقري قد خفف من آلام الظهر لدى 60 في المئة من المصابين، الذين شملهم المسح، بحسب ما كشفت عنه نتائج الدراسة التي أجريت في معهد كايزر بيرماننت بالولايات المتحدة. وقال الباحثون إنهم لاحظوا تحسناً لدى من يعانون من مشكلات بالعمود الفقري بعد وقت وجيز من تطبيق

السكان، فيما يتأثر 6.9 في المئة بالآلام الظهر المزمنة. ويعتقد باحثون أميركيون أن من ضمن الحلول الفعالة لتخفيف الكثير من حالات الآلام الظهر الشائعة لدى الملايين من الناس حول العالم، خاصة أولئك الذين يؤديون أعمالاً مكتبية لساعات طويلة، قد يكمن في تقويم العمود الفقري.

"بريتيش هارت فاوندیشن" المعنية بصحة القلب في بريطانيا، بأن الإنسان يقضي ما يصل إلى تسع ساعات ونصف الساعة يومياً جالساً، أي حوالي 75 في المئة من وقته دون نشاط حركي، وهو ما يترتب عليه عدد من المشكلات.

وجاء هذا البحث في معرض دراسة معدلات استخدام الأجهزة الرقمية، بما في ذلك مشاهدة التلفزيون واستخدام الكمبيوتر أو ممارسة ألعاب الفيديو أو استخدام الكمبيوترات اللوحية والهواتف الذكية.

ويحذر تقرير الجمعية من أن نحو 5 ملايين شخص يتفون سنوياً في العالم، يمكن تصنيفهم ضمن قائمة الأشخاص الذين لا يمارسون أي نشاط رياضي، ما يجعل عدم القيام بأي نشاطات جسمانية بشكل مستمر، واحداً من أهم عشرة أسباب مؤدية إلى الوفاة في العالم.

ويصف البعض من الخبراء الجلوس المطول أمام الأجهزة بالعادة السيئة، أو بما يشبه "التدخين من نوع جديد". ويوضح الخبراء أن ذلك الوصف جاء نظراً إلى أن الكثير من الناس يقضون فترات طويلة من وقتهم أمام أجهزة الكمبيوتر، من دون أن يدركوا كم قضاوا من الوقت دون ممارسة أي نشاط رياضي، كما لا يعرفون حجم المضار المترتبة عن ذلك.

ويستشهد العلماء بمقولة "العضو الذي لا تستخدمه يضمحل" لتفسير مشكلة قلة الحركة، إلا أن الخبراء يؤكدون أن الأمراض المرتبطة بعدم النشاط تمثل عامل خطر رئيسي لآلام الظهر على مستوى العالم، وأيضا الأمراض المرتبطة بالسمنة.

وكانت دراسة سابقة قد كشفت أن حوالي 80 في المئة من الأميركيين يعانون من آلام الظهر في مرحلة ما من حياتهم، كما أن أكثر من ثلث البالغين يقولون إن آلام أسفل الظهر قد تؤثر على أداء مهامهم اليومية.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن آلام الظهر في البلدان المتقدمة تسببت في 35.1 في المئة من

عادة ما يعزو الخبراء الآلام في أسفل الظهر إلى ضغوط الحياة اليومية، ولكنها مشكلة صحية مرتبطة بشكل كبير بالحياة العصرية وكثرة الجلوس أمام الكمبيوتر، وهو ما يجعل ممارسة الأنشطة الحركية بمعدل 5 ساعات أسبوعياً أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة الظهر والعمود الفقري.

بيانات جمعت حول نحو 4.2 مليون موظف، فإن آلام الظهر كانت سبباً لحوالي 21.2 في المئة من الإجازات المرضية التي حصل عليها موظفون ممارسون للأنشطة الحركية بمعدل 5 ساعات أسبوعياً للحفاظ على صحة الظهر.

وأوضحت الجمعية الألمانية أن موظفي العمل المكتبي، الذين يعملون لمدة 8 ساعات يومياً، يتعين عليهم ممارسة الأنشطة الحركية بمعدل 5 ساعات أسبوعياً للحفاظ على صحة الظهر.

كما يمكن دمج الأنشطة الحركية أثناء العمل والحياة اليومية، حيث ينبغي تغيير وضعية الجلوس من وقت إلى آخر وكذلك إجراء المكالمات الهاتفية ووقوفاً مع ممارسة تمارين المدا والإطالة بانتظام لتجنب الإصابة بالشد العضلي.

ومن المفيد أيضاً ممارسة المشي حتى مسافات قصيرة كالذهاب للتسوق أو توصيل الطفل إلى المدرسة سيراً على الأقدام أو المشي حول المنزل وصعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد.

ومن المهم أيضاً تهوية المكتب المنزلي جيداً، وذلك من خلال فتح النوافذ على مصراعها لمدة قصيرة على نحو منتظم.

وأفاد بحث سابق أجرته جمعية ألمانية

وتعتبر آلام الظهر والآلام المتعلقة بالهيكل العظمي والعضلات من أكثر أسباب الإجازات المرضية شيوعاً بين الموظفين في ألمانيا.

وبحسب دراسة أجراها الباحثون الصحي الألماني استناداً إلى

لا مفر منه للكثير من الأشخاص الذين أجبرهم وباء كورونا على ملازمة منازلهم، فهو الإجراء الأفضل لاحتواء الفيروس وتجنب العدوى به عبر الخروج والاختلاط مع الآخرين.

غير أن الموظف خلال عمله من البيت قد يواجه عدة مشاكل صحية أشهرها آلام الظهر والعمود الفقري، إضافة إلى مشاكل صحية أخرى مرتبطة بقلّة الحركة والنشاط.

5  
ملايين شخص يتفون سنوياً في العالم يصنفون ضمن الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة

ولا تمثل آلام الظهر مجرد مشكلة صحية مرتبطة بكثرة الجلوس أمام الكمبيوتر، بل هي من المشاكل الأكثر ارتباطاً بالحياة الحديثة التي تقل فيها الأنشطة الحركية، ويبرز العديد من خبراء الصحة آلام الظهر ضمن قائمة الأسباب الرئيسية للعجز في العالم.

وحذرت الجمعية الألمانية لطب العظام وجراحات الحوادث من أن العمل المنزلي يرفع خطر الإصابة بالآلام الظهر بسبب قلة الحركة.

وتعتبر آلام الظهر والآلام المتعلقة بالهيكل العظمي والعضلات من أكثر أسباب الإجازات المرضية شيوعاً بين الموظفين في ألمانيا.

وبحسب دراسة أجراها الباحثون الصحي الألماني استناداً إلى

وتعتبر آلام الظهر والآلام المتعلقة بالهيكل العظمي والعضلات من أكثر أسباب الإجازات المرضية شيوعاً بين الموظفين في ألمانيا.

وبحسب دراسة أجراها الباحثون الصحي الألماني استناداً إلى

## وصفة من التمارين الرياضية اليومية تحسّن حياة مرضى السكري

ملبورن - أظهرت العديد من الدراسات أن قضاء وقت أقل في الجلوس وممارسة الرياضة بشكل مستمر من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب لدى جميع الأشخاص، وليس فقط مرضى السكري فحسب.

غير أن هذه النصيحة المهمة للغاية بالنسبة إلى مرضى السكري، تتمثل في تعديل نمط حياتهم، باتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام، من أجل الحفاظ على معدل السكر الطبيعي في الدم، وتجنب الكثير من المضاعفات، وبالتالي يمكن القيام بعدة أنشطة مختلفة مع اتخاذ بعض الاحتياطات اللازمة لتجنب مخاطر نقص السكر في الدم. ويوضح الخبراء بجراءة توليفة من تمارين الأيروبيك الهوائية مع تمارين

التدريب على رياضة تقوية العضلات. وتعتبر هذه التوليفة أعظم توليفة لتقوية القلب.

جلسات التمارين القصيرة والمتكررة أفضل للأوعية الدموية لدى مرضى السكري من التدرجات الأطول وغير المنتظمة

وتبدو هذه الاستراتيجية المزدوجة ناجحة، فتمارين الأيروبيك والمشي أو السباحة تقوي القلب والرفعتين والعضلات، وهي تساعد أيضاً في ضبط ضغط الدم وسكر الدم، كما أنها تحافظ على مرونة الشرايين وهي

ويؤكد الباحثون أن من شأن هذا النوع من التمارين أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب لأن مرضى السكري يمكن أن يسبب مضاعفات في القلب والأوعية الدموية عن طريق إتلاف الأوعية الدموية الكبيرة (الشرايين في الرقبة والساقين والقلب...).

وقال الباحثون في تعليقهم على النتائج التي تم التوصل إليها ونشرت مؤخراً في المجلة الأميركية لعلم وظائف القلب وفسيولوجيا الدورة الدموية "نظراً إلى التقدم السريع في التقنيات ووسائل التكنولوجيا في أماكن العمل ووسائل النقل العام وفي المنزل، فإن مثل هذا الأمر قد أدى إلى نمط حياة جديد جعل الناس يضطرون إلى الجلوس لفترات طويلة".

وقارن فريق البحث الذي قادته فرانسيس تيلور، من الجامعة الأسترالية الكاثوليكية بملبورن، كيفية استجابة تدفق الدم وتمدد الأوعية الدموية لدى البالغين المصابين بالسمنة المفرطة وداء السكري من النوع الثاني للتمارين الرياضية القصيرة والأكثر تكراراً أو الأطول والأقل تكراراً.

وتبدو هذه الاستراتيجية المزدوجة ناجحة، فتمارين الأيروبيك والمشي أو السباحة تقوي القلب والرفعتين والعضلات، وهي تساعد أيضاً في ضبط ضغط الدم وسكر الدم، كما أنها تحافظ على مرونة الشرايين وهي

ويؤكد الباحثون أن من شأن هذا النوع من التمارين أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب لأن مرضى السكري يمكن أن يسبب مضاعفات في القلب والأوعية الدموية عن طريق إتلاف الأوعية الدموية الكبيرة (الشرايين في الرقبة والساقين والقلب...).

وقال الباحثون في تعليقهم على النتائج التي تم التوصل إليها ونشرت مؤخراً في المجلة الأميركية لعلم وظائف القلب وفسيولوجيا الدورة الدموية "نظراً إلى التقدم السريع في التقنيات ووسائل التكنولوجيا في أماكن العمل ووسائل النقل العام وفي المنزل، فإن مثل هذا الأمر قد أدى إلى نمط حياة جديد جعل الناس يضطرون إلى الجلوس لفترات طويلة".

وقارن فريق البحث الذي قادته فرانسيس تيلور، من الجامعة الأسترالية الكاثوليكية بملبورن، كيفية استجابة تدفق الدم وتمدد الأوعية الدموية لدى البالغين المصابين بالسمنة المفرطة وداء السكري من النوع الثاني للتمارين الرياضية القصيرة والأكثر تكراراً أو الأطول والأقل تكراراً.

وتبدو هذه الاستراتيجية المزدوجة ناجحة، فتمارين الأيروبيك والمشي أو السباحة تقوي القلب والرفعتين والعضلات، وهي تساعد أيضاً في ضبط ضغط الدم وسكر الدم، كما أنها تحافظ على مرونة الشرايين وهي

ويؤكد الباحثون أن من شأن هذا النوع من التمارين أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب لأن مرضى السكري يمكن أن يسبب مضاعفات في القلب والأوعية الدموية عن طريق إتلاف الأوعية الدموية الكبيرة (الشرايين في الرقبة والساقين والقلب...).

## نصائح بسيطة للمحافظة على اللياقة البدنية في الشتاء

برلين - قدمت خبيرة اللياقة البدنية باربرا كلاين بعض التمارين الرياضية البسيطة، موضحة أنها يمكن القيام بها في المنزل للحفاظ على اللياقة البدنية خلال فصل الشتاء، ويمكن أداء هذه التمارين لمدة عشر دقائق يومياً لجعل الجسم في حالة جيدة.

تتميز تمارين الخصر بمرونة الخصر وتقوية الجزء العلوي من الجسم والظهر، وفي بداية هذا التمرين يجب الوقوف بشكل قائم مع ثني المرفقين قليلاً وفتح الذراعين مثل حرف U، وبعد ذلك يتم ثني إحدى الساقين قليلاً ورفع الساق الأخرى إلى الأعلى وفردتها على الجانب.

وخلال هذا التمرين تتم أرجحة الساق بشكل قطري إلى الأمام والخلف، وبعد نصف دقيقة يتم التبدل.

ويجوز أيضاً القيام بتمارين بسيطة يمكن القيام بها في المنزل

بين الساقين، ويمكن للمبتدئين أثناء هذا التمرين الاستناد على الجانب.

تعمل تمارين الطحن الجانبي على تقوية عضلات البطن ويحسن من قوة الفخذ والحركة، وفي البداية يتم الوقوف بشكل قائم وثنى الساق اليسرى قليلاً، مع تمديد الساق اليمنى بحيث تتلامس أطراف أصابع القدم مع الأرض، مع فرد الذراعين فوق الرأس.

وخلال هذا التمرين يتم ثني الساق اليسرى وسحبها إلى أعلى، بحيث يتم فتح الخصر، ويجب ثني الذراعين بنفس الإيقاع، وبعد نصف دقيقة يتم التبدل بين الساقين.

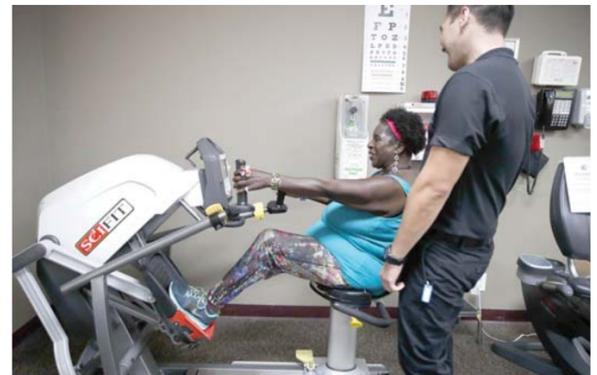
تعمل تمارين الخصر بمرونة الخصر وتقوية الجزء العلوي من الجسم والظهر، وفي بداية هذا التمرين يجب الوقوف بشكل قائم مع ثني المرفقين قليلاً وفتح الذراعين مثل حرف U، وبعد ذلك يتم ثني إحدى الساقين قليلاً ورفع الساق الأخرى إلى الأعلى وفردتها على الجانب.

وخلال هذا التمرين تتم أرجحة الساق بشكل قطري إلى الأمام والخلف، وبعد نصف دقيقة يتم التبدل.

ويجوز أيضاً القيام بتمارين بسيطة يمكن القيام بها في المنزل



تمارين بسيطة يمكن القيام بها في المنزل



التمارين القصيرة والمتكررة أفضل للأوعية الدموية