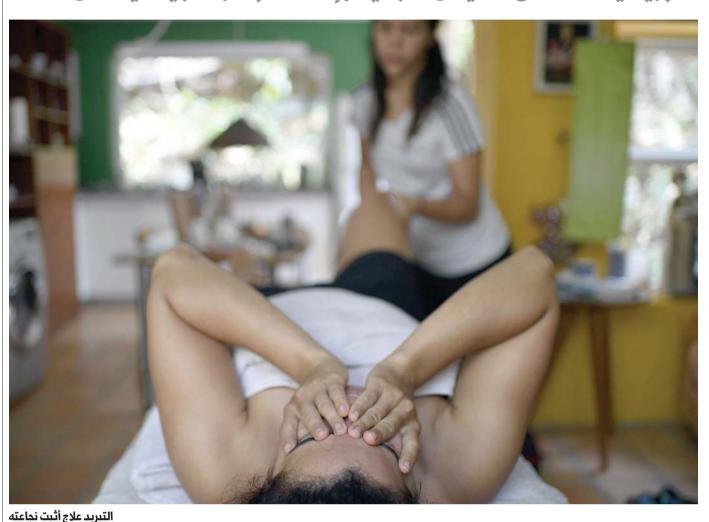


العلاج بالتدفئة والتبريد يخفف آلام الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة

التبريد يساعد على تقليص الأوعية وإغلاقها بسرعة ويحميها من التلف



يؤكد خبراء اللياقة البدنية على فعالية تقنيتي التبريد والتدفئة في علاج آلام الإصابات الناجمة عن ممارســة الرياضة، حيث يعمل التبريد عُلَىٰ تقليصُ الأوعية الدموية وإغلاقها بسرعة لحمايتها من التلف. بينما تجعل التدفئة الأنسـجة أكثر ليونة ما يسـاعد على علاج متلازمة الإجهاد الزائد الناتج عن تشنج العضلات.

110 درجات مئوية تحت الصفر،

ولا يلازمها سوى دقائق معدودة،

فالجسم يحتمل ذلك جيدا، وتثير

الحرارة المتدنية وخزات طفيفة مزيلة

علىٰ الفور سائر الأوجاع، وذلك عبر

تحسين سير الدورة الدموية وإرخاء

العضلات، وتتبع العلاج المذكور جلسة

المداواة فإن تأثيره المهدئ يدوم إلى

أمد طويل، كما أنه يحسّبن من وظائف

العضلات والعظام، مما يخفف من

تحديدا لحالات الأمراض المزمنة أو

كبيرا في معالجة داء الصدفية، الربو

وبات جراحو اليوم يستعملون

ويوصف العلاج بالتبريد الكامل

وفي حال تكرار هذا النوع من

من المداواة بالحركة.

استهلاك المريض للأدوية.

و الاكتئاب العصبي.

التدفئة - تندرج تطبيقات التدفئة والتبريد ضمن الإجراءات المستخدمة في علاج الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة مثلا، حيث تعد هذه التطبيقات سلاحا فعالا لتخفيف الآلام. وأوضح أخصائى الطب الرياضى

الألماني أكسل كلآين أن مخطط "رايس" (RICE) يعني الراحة والتبريد والضغط والرفع، على سبيل المثال بعد التعرض لكدمة مؤلمة في الساق أثناء لعب كرة القدم ينبغي رفع الساق، ووضع ضمادة ضيقة عليها وبعض الثلج بغرض التبريد. وأوضيح كلاين أن التورم بحدث

بسبب تلف الأوعية الدموية الصغيرة، تقلص الأوعية وإغلاقها بسرعة أكبر، كما تتم أيضا إعاقة نقل إشارات الألم إلى الدماغ عن طريق التبريد.

بعد التعرض لكدمة مؤلمة في الساق أثناء لعب كرة القدم ينبغي رفع الساق، ووضع ضمادة ضيقة عليها وبعض الثلج بغرض التبريد

ويـؤدى التبريـد إلـي انقباض الأوردة الدموية مما يخفف من حدة الألم تحت تأثير موجة البرد الشديد، فتنخفض حرارة الجسم فورا من 37 إلىيٰ 40 درجــة مئوية، وتشــل هذه الصدمة الحرارية سائر مستقبلات الألم، إذ تهبط حرارة الجلد إلى ما دون الـ15 درجة مئويــة، وهذا أمر نادرا ما تحققه المكعبات الثلجية.

ويدوم هذا التأثير المهدئ للألم من 30 دقيقة إلى 3 ساعات، ما بعد إيقاف

ويعد التبريد مضادا للالتهابات، حيث يحد من إنتاج العناصر الكيميائية المسؤولة عن الالتهاب ويؤدي هذا إلى تقلص الأوردة ، ومنَ جهة أخرى يخفف التبريد من التوتر العضلى والتشنجات.

وظهر العلاج الكامل بالتبريد منذ مدة وجيزة أي في "الحجرة المبردة" حيث يدخل المريض مرتديا ثوب السباحة، في حجرة تبلغ حرارتها

وبالنسبة للمبردات مثل أكياس الثلُّج أو حبيبات الثلِّج، التي تكون درجة حرارتها قريبة من نقطة التجمد، فإنه يوصى باستخدامها لمدة 30 دقيقة في كل مرة، ثم أخذ قسط من الراحة. وعند استخدام كمادات الثلج المجمدة، يجب التأكد من وضع منشفة على الجلد حتى لا تتلف الجلد.

ذلك في علاج متلازمات الإجهاد الزائد، مع وجع العضلات الشديد

웹컴저축은행

تقنية التبريد، إذ يفضلون استبدال المشسرط بها وتحديدا في الحالات السرطانية، تحت تخديس موضعي، فيعمد الجراح إلى إدخال مجس حتى موقع الورم فيجمده بواسطة الأرجون (عنصر غازي في الهواء) السائل وفق حرارة من 180 درجة مئوية تحت الصفر، والنتيجة موت الخلايا الموجودة في وسط الورم، وبعد بضعة أيام يزول هذا الأخير مخلفا كومة من الأنسجة التي سرعان ما تتلف تدريجيا، وما من مضاعفات أو أعراض جانبية بل يزيد التبريد من فعالية العلاج الكيميائي، وبالتالي من فرص نجاح العلاج. وتستعمل هذه التقنية بكثرة في الولايات المتحدة في حالات السرطان غير المتقدمة كسرطان

> وإذا ما واجه الأفراد الألم في حادثــة أو إصابــة طارئــة، يكفــى أن يستعملوا مكعبات ثلجية (أكياسا من الهلام المجمد أو حتى من الثلج الأبيض) أو ربما ما هو بارد وفي متناولهم ككيس الخضار المثلجة. ويحذر الخبراء من المبالغة

في التبريد فشانه شان السخونة، قد يسبب التبريد بعض المشاكل كالتحمدات، لذلك من الضروري الاحتراس ووضع قماشية رطبة بين الجلد والضمادة

فحسب، بل يشفى بالكامل أيضا.

التدفئة لها تأثير في جعل الأنسحة أكثر ليونة، ويساعد

وهنا يجب أن تتراوح فترة التبريد وإن لـم يتوافر أي من الوسائل بين 15 و20 دقيقة. وأوصى جراح المذكورة في المنزل يمكن نقع الموقع العظام الألماني توماس جوتفريد المصاب في وعاء من المياه الباردة (مع باستخدام تقنية التبريد لجميع مكعبات ثلجية) ليهدأ الألم قبل التوجه الإصابات الحادة، بما في ذلك الكدمات إلىٰ المستشفىٰ، ذلك أن التبريد لا يهدئ

والكسيور، ولكن لا يستري هذا على الجروح المفتوحة أبدا. ومع هذا لابد من توخي الحذر حتى لا تتضرر البشــرة أو الّجســم.

وأوضح جوتفريد أن هناك نوعين من ردود الفعل على البرودة، التي يمكن أن نشبعر بها: في البداية هناك الألم الأول من البرودة، وهو أمر طبيعي تماما، ثم هناك تأثير التعود ويتبع ذلك الأله الثاني. وهنا يتعن إيقاف عملية التبريد، فهذا الألم الثاني هو إشارة إلىٰ انخفاض درجة حرارة الجسم.

ويشير كلاين إلى أن هناك نوعا غير ضار تماما للتبريد ويتم بتمرير مكعب ثلج على المنطقة مرارا وتكرارا، وبذلك لا تتعرض الحسم للتبريد الدائم، مع الوصول إلىٰ التأثير المسكن.

استخدام المبردات في المنزل دون مساعدة طبية. ومع ذلك هنَّاك استثناءات، حيث يجب الحذر مـع بعـض الصـور السـريرية، علىٰ سببيل المثال مع اضطرابات الدورة الدموية أو الحساسية للبرد. وينطبق الشسىء نفسسه على أشسكال اضطراب الحساسية، لأن آليات التحذير معطلة، فالمصابون غالبا لا يشعرون بألم البرد. ويمكن أن يؤدي استخدام التدفئة، علىٰ سبيل المثال في شكل زجاجات الماء الساخن أو مصابيح الضوء الأحمر، إلىٰ تخفيف الآلام، لكن ليس

في حالة الإصابات الحادة. وأوضــح جوتفريد أن التدفئة لها تأثير في جعل الأنســجة أكثر

ويساعد ذلك في علاج متلازمات الإجهاد الزائد، على سبيل المثال مع وجع العضلات الشديد، كما أن التدفئة مناسبة أيضا لعلاج الالتصاق النسبيجي أو التندب، ويمكن أن تكون مفيدة لجميع التغيرات الطارئة على النسيج الضام.

وتعمل التدفئة على فتح الأوعية الدموية وتجعلها تتسع، مما يسهم فى تحسين الدورة الدموية في الجسم. وللحرارة أيضا تأثير مسكن، وهذا هو السبب في الاعتماد عليها غالبا في علاج آلام الدورة الشهرية أو الالتهابات المزمنة على سبيل المثال.

ومن حيث المبدأ لا يشكل ظهور بقع حمراء على الجلد بسبب الحرارة خطورة، لكنه يصبح مشكلة عندما يكون هناك ألم مصاحب، حيث من الممكن حدوث حروق من الدرجة الأولى.

تقوية عضلات منطقة الصدر تجنب تدلى الثدي

واق من الشمس ذي مُعامل حماية (SPF) للليان – قالت الرابطـة الألمانية لأطباء عال وبواسـطة كريم عناية غني بفيتامين الأمـراض الجلدية إن تدلـي الثدي يندرج الأمراض الجلدية إن تدلي الثدي يندرج ضمن المشاكل الجمالية المزعجـة، التي تؤرق الكثير من النساء، حيث يفقد الثدى مظهره المشدود المفعم بالأنوثة.

وأوضحت الرابطة أنه بمكن للمرأة تجنب تدلى الثدي من خلال التغذية الصحية الغنية بالفيتامينات والمعادن، التي تساعد الجسم علىٰ بناء الكولاجين المستوول عن المرونة والمظهر المسدود. ويراعلى الابتعاد عن الحميات الغذائية

وإلى جانب التغذية الصحية تلعب الرياضــة دورا كبيــرا فــى الحفــاظ علىٰ المظهر المشدود للشدي. ولهذا الغرض تنبغى ممارسـة التمارين التي تعمل على تقوية عضلات منطقة الصدر مثل تمرين الضغط وتمرين البلانك.

ومن المهم أيضا تدليك الثدى بانتظام، حيث يعمل ذلك على تنشيط النسيج الضام، مما يحافظ على المظهر المشدود للشدي. وبالإضافة إلى ذلك، تنبغي العناية بمنطقة الديكولتيه بواسطة كريم

"أ" وفيتامين "س" لترطيب البشرة في هذه المنطقة الحساسة. علاوة على ذلك، ينبغي الإقلاع عن التدخين نظرا لأنه يتسبب في تدهور

سريان الدم بالجسم والحد من محتوى الكولاجين بالجسم، مما يؤدي إلى تدلى

ويعتبر ترهل الشدي من الأمور الطبيعيّـة التي تتعرّض لها العديد من السيدات مع التقدّم في العمر، حيث يحدث في أغلب الأوقات بعد سن الأربعين، إلا أنّ بعضه ن قد يتعرضن لترهل الثدى في مرحلة مبكَرة من العمر، نتيجة لعدةً أسباب، من أبرزها ارتداء حمالة الصدر غير المناسبة، أو الرضاعة الطبيعيّة، أو فقدان الوزن بشكل سريع وغير صحى، أو اكتسابه بشكل سريع، والسبب عدم وحود العضلات في الثديين، إذ إنّهما يتكوّنان من الدهـون، وغـدد الحليب، وأنسحة، لذلك يجب الاهتمام بهما لإبقائهما بحالة جيّدة.



الرياضة تحافظ على مظهر الثدي المشدود المفعم بالأنوثة

نصائح حول الأمور الجوهرية المتعلقة بنظام اللياقة

🥊 دبي – مع حلول فصل الصيف يتوجه 💮 حيث يمكن ملاحظة التغيرات في الجسم الكثيرون إلى الصالات الرياضية للحفاظ علىٰ لياقتهم وتناسيق أجسيامهم، إلا أن الكثير منهم لا يعرفون تماما ما ينبغى القيام به وأي أجزاء من الجسم يحتاجون للتركيز عليها. وكثيرا ما يشعر الناس بالحرج أو الخوف من توجيه الأسئلة

حول الأمور الجوهرية المتعلقة بنظام

وفي هذا الصدد تقول أنا كارولينا كورستي بيريـرا، مديـرة اللياقـة لـدى "فيتنس فيرست"، "عند البدء بنظام حديد أو حصص للباقة، فمن الطبيعي تماما أن تكون لديك العديد من الأسئلة، سُواء حول كيفية الوقفة الصحيحة في أول حصة للملاكمة أو الأوزان المناسعة لتماريين القوة أو حول كيفية فقدان الوزن في جزء أو الثنين على الأقل يساعدان في تحسين

رحلتك من أجل اللياقة". وأضافت "يذهب معظم الناس إلى النوادي أو صالات اللياقة وهم غير متأكدين مما سيفعلون في ما يخصّ أفضل التمارين أو أسلوب ممارستها أو وضع الأهداف الشخصية للياقة أو إعداد برنامـج مثالـي للتمرين. ولهذا السـبب، تتشابه الكثير من الاستفسارات في البداية مما دفعني إلى جمع أبرز الأســئلة الموجهة لي كمدربة لياقة"

وفيما يلي تجيب بيريرا عن أكثر الأسئلة شيوعاً في ما يتعلق باللياقة. لا يوجد دليـل علمي علىٰ أن التمارين

في الصباح تساعد في تحقيـق النتائج أسرع من التمارين بعد الظهر أو في المساء. ويُنصح بممارسة التمارين في الوقت الذي يناسب كل شخص وجسمه،

يعرفون تماما ما ينبغي القيام به وأيّ أجزاء من الجسم يحتاجون للتركيز ولهذا السبب فإن قدرا من الدهون

مهما كان الوقت الذي تختاره للتمرين.

مـن الناحيـة الوراثيـة، فـإن تكوين

أجسامنا مهيأ للاحتفاظ بكمية من الدهون

في منطقة البطن، بحيث يمكن الحصول

على الدهون اللازمة في الحالات الطارئة.

الكثير من الأشخاص لا

ضروري لحياتنا، ولكن من سوء الحظ فإن برمجة أجسادنا بهذا الشكل تسهل تزايد الدهون في البطن وتجعل التخلص منها صعبا، إلا أن ممارسة التمارين المناسبة والنظام الغذائي السليم يساعدان في تحقيق التغيرات المرغوبة.

اليـوم الحر أو يـوم التعافي هو يوم في الأسبوع مخصص ليستعيد الحسم عافيته وقوته بعد التمارين الشديدة والصعبة، ليعود بالمزيد من القوة في اليوم التالي.

ويرى معظم الناس هذا اليوم عذرا لتناول ما يشتهون من الأطعمة غير الصحية والسكريات الممنوعة خلال فترة الالتزام بنظام اللياقة، ولكن من المؤسف أنهم لا يعلمون أن تعافى الجسم من هذه الدفعات من الطعام غير الصحى أو تغيير النظام المفاجئ يستغرق من 3 إلىٰ 10 أيام.



ممارسة التمارين المناسبة تحقق التغييرات المرغوبة