

الحركة تقوي عضلات مرضى الفصال العظمي

الأخرى على إبطاء تقدّم المرض وتخفيف الألم وتحسين أداء المفصل لوظيفته. ويساعد العلاج الطبيعي على الحد من الفصال العظمي. ويمكن أن يضع اختصاصي العلاج الطبيعي تمارين لتقوية العضلات المحيطة بالمفصل، لزيادة المرونة وتخفيف الألم. وقد تكون للتمارين المنتظمة والخفيفة التي يمارسها الفرد بنفسه، مثل السباحة والسير، الفاعلية نفسها.

الأنشطة الحركية ينبغي ممارستها دون تحميل زائد على المفاصل، ويمكن لهذا الغرض ممارسة المشي والرقص والسباحة

كما يمكن أن يساعد اختصاصي العلاج المهني على استكشاف طرق لأداء المهام اليومية دون زيادة الضغط على مفاصل المريض التي تؤلمه بالفعل. فمثلاً، يمكن أن تسهل فرشاة الأسنان المزودة بمقبض طويل غسيل الأسنان إذا كان مصاباً بالالتهاب المفصلي العظمي بيديه. كما قد يساعد وجود مقعد في مكان الاستحمام على تخفيف ألم الوقوف في حال إصابته بالالتهاب المفصلي العظمي في الركبة. أما طريقة التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد فتتم باستخدام تيار كهربائي منخفض الجهد لتخفيف الألم. وهو يوفر راحة قصيرة الأجل لبعض المصابين بالالتهاب المفصلي العظمي في الركبة والورك. ويحدث التهاب المفصلي العظمي نتيجة التلف التدريجي للنسيج الغضروفي الذي يبطن أطراف العظام في المفاصل.

نصائح

كمية قليلة من السعرات تمنحك بطناً مسطحاً

والدهون الحشوية من الدهون الخطيرة للغاية لأنها تحيط بالأعضاء الداخلية للجسم وتزيد من احتمالات الإصابة بالالتهابات المزمنة، والتي تعد سبباً رئيسياً للكثير من الأمراض، ويمكن أن تتسبب كذلك في اضطرابات التمثيل الغذائي. وتقول الكاتبة الإسبانية كلودينا نافارو إن هذا النوع من الدهون يسبب مقاومة الإنسولين وارتفاع مستويات السكر في الدم، بالإضافة إلى ارتفاع مستويات الدهون في الدم، وبالتالي ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين. وللعلاج هذه المشكلة وحرق دهون البطن يُنصح بتعديل النظام الغذائي وممارسة الرياضة؛ حيث أظهرت دراسة نشرت في مجلة "بي إم سي بايول هيلث" أن تغيير النظام الغذائي يساعد على فقدان الوزن بنسبة 6.1 في المئة على مدار 4 أشهر، كما تساعد التمارين الرياضية على خفض الوزن بنسبة 6.9 في المئة. وظهرت الدراسة انخفاض دهون البطن بنسبة 12 في المئة في صفوف المشاركين الذين اكتفوا بتعديل النظام الغذائي. وانخفضت هذه الدهون بنسبة 14.6 في المئة لدى المجموعة التي أرفقت ذلك بممارسة الرياضة.



الوجبة الغذائية الصحية تقلل من دهون البطن

برلين - قال البروفيسور برند كلادني إن الأنشطة الحركية تعد مفيدة لمرضى الفصال العظمي؛ حيث إنها تعمل على تقوية العضلات والمفاصل والغضاريف، ما يساهم في تخفيف الألم والمتاعب. وأوضح اختصاصي طب العظام الألماني أنه ينبغي ممارسة الأنشطة الحركية دون تحميل زائد على المفاصل، مشيراً إلى أنه يمكن لهذا الغرض ممارسة المشي والرقص والسباحة، إلى جانب الأعمال المنزلية البسيطة والبستنة. كما حذر البروفيسور كلادني من ممارسة الرياضات ذات الحركات العنيفة والمفاجئة مثل كرة القدم والتنس. وجدير بالذكر أن الفصال العظمي يعد من أكثر أمراض العظام انتشاراً بين كبار السن، وهو عبارة عن تلف غير قابل للتجدد يصيب الأنسجة الغضروفية المفصليّة التي تعمل على تقليل الاحتكاك الناتج من حركة المفاصل الدائمة وتعمل كوسادة لحماية العظام.

وعادة ما يعاني المرضى من الألم وخشونة المفاصل، كما أنهم قد يشعرون بطفقة الركبة وأحياناً انقباضات لاإرادية للعضلات. ويعد التهاب المفصلي العظمي أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً، حيث يصيب الملايين من الأشخاص حول العالم. ويحدث عند تآكل النسيج الغضروفي الواقي الموجود عند نهايات العظام مع مرور الوقت. وعلى الرغم من أن التهاب المفصلي العظمي يمكنه الإضرار بأي مفصل بالجسم، فإن الاضطراب يؤثر في الغالب على الوركين والركبتين والعمود الفقري. ويمكن معالجة أعراض التهاب المفصلي العظمي في العادة، إلا أنه لا يمكن إصلاح التلف الذي يصيب المفاصل. وقد يساعد الحفاظ على النشاط البدني والوزن الصحي والخضوع لطرق العلاج

اليوغا تحسن من مقاييس الرفاهية الجسدية

ممارسة تمارين اليوغا تخفف الضعف الإدراكي وتحارب السرطان



لياقة بدنية عالية

للمرء خلق أجواء لطيفة عن طريق إشعال بعض الشموع في الغرفة. كما أن توفير المحفّات اللازمة لممارسة اليوغا أمر مهم حيث أنّ كل ما يحتاجه المرء لممارستها هو حصيرة خاصة بذلك لضمان عدم الانزلاق، ويُفضل أن تكون نوعيتها جيّدة لكي تدوم طويلاً، وتكون مريحة تناسب الاحتياجات اللازمة، وإن لم توجد حصيرة خاصة فإنه يمكن الاستعاضة عنها بممارسة اليوغا على البطانيات أو الوسائد.

المشاركون الذين مارسوا اليوغا سجلوا انخفاضاً في MCP-1، وهو مادة كيميائية ارتبطت بالضعف الإدراكي ومرض الزهايمر

وعلى المرء أن يحمي جسمه، وأن يعلم أن المناطق الحساسة في الجسم هي الركبتان والرقبة والوركان والعمود الفقري، فإذا شعر بالألم في هذه المناطق أو أي مناطق أخرى، فعليه أن يتوقف عن ممارسة اليوغا وعليه ألا يجبر نفسه على تحمّل الألم؛ تجنباً لحدوث إصابات، كما يجب أن يكون حذراً عند الانتقال من وضعيّة إلى أخرى؛ حيث تُعدّ المرحلة الانتقاليّة من وضع إلى آخر أكثر احتماليّة لحدوث الإصابات. كما على المرء أن يختار فئة اليوغا المناسبة له ولاحتياجاته، ويمكنه أن يطلع على ذلك عن طريق الإنترنت أو يطلب المساعدة من مختص، وعليه أن يختار النوع الذي يُمكنه ممارسته مع أقل قدر من المقاومة. وينصح خبراء اللياقة البدنية بالاسترخاء التام بعد ممارسة اليوغا، حيث يحتاج الجهاز العصبي إلى الراحة والاسترخاء لاستيعاب الفوائد التي حصل عليها من ممارستها. كما أمر مفيد جداً، في حين تُعدّ ممارستها ثلاث مرّات في الأسبوع أكثر فائدة، أمّا ممارستها يوميّاً فتعود بالفائدة الأعظم، ويُفضل ممارستها ثلاث مرّات في الأسبوع والشعور بالفخر والرّضا جرّاء ذلك، فذلك يُعدّ أفضل بكثير من محاولة ممارستها يوميّاً، والشعور بالفشل في حال عدم القدرة على الالتزام. وإذا أراد المرء أن تصبح اليوغا من الأمور الروتينيّة في حياته فعليه أن يختار النوع المناسب له بعناية، كما عليه أن يختار معلّم اليوغا بعناية فائقة أيضاً.

فوائدها الصحية. وتزيد اليوغا من النشاط البدني وتشير معظم الدراسات إلى كونها طريقة آمنة وفعالة لزيادة النشاط البدني، وبخاصة القوة والمرونة والتوازن.

كما توجد بعض الأدلة على أن ممارستها بانتظام مفيدة للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم والأمراض القلبية. كما أنها تعالج الأوجاع والآلام ومن بينها ألم أسفل الظهر، وتقلل من التوتر وتقي من السقوط حيث تحسن التوازن عبر تقوية الجزء السفلي من الجسم، خاصة الكاحلين والركبتين، وبالتالي تنقص احتمالية السقوط.

إضافة إلى أن ممارسة اليوغا شائعة عند المصابين بالتهاب المفاصل بفضل طريقتها اللطيفة في تعزيز مرونة المرء وقوته. حيث تشير بعض الدراسات إلى أنها قد تقلل الألم ومشاكل الحركة عند المصابين بالفصال العظمي في الركبة، ولكن بعض حركاتها غير مناسبة للمصابين بالتهاب المفاصل. وينصح خبراء اللياقة في هذه الوضعية بإيجاد مدرب يفهم التهاب المفاصل وإمكاناته تعديل الحركات لتلائم احتياجات المصاب، خاصة إن كانت لديه مفاصل استعاضية. ويجب أن يفحص المريض من قبل طبيبيه أو المعالج الفيزيائي لمعرفة الحركات التي يجب تجنبها. وتركز تمارين اليوغا على قوة المرء ومرونه وتنفسه لدعم عافيته النفسية والجسدية. وتعد الوضعيات العناصر الرئيسية لليوغا وهي سلسلة من الحركات مصممة لزيادة قوة المرء ومرونه والتنفس. ونشأت هذه الممارسة في الهند قبل 5000 عام، واقتبست في بلدان أخرى بطرق مختلفة. وأصبحت اليوغا الآن شديداً مالوفا في مراكز الاستجمام والنوادي الصحية والمدارس والمستشفيات وجزرة العمليات. ويعتمد تحديد النوع المناسب من تمارين اليوغا على درجة لياقة الجسم والنتيجة المرجوة من ممارستها. وتعد هاتاً يوغا نوع اليوغا الأكثر شيوعاً في الثقافة الغربية. ويمكن القول إن اليوغا رياضة بدنيّة تعتمد على وضعيات الجسد لتعزيز سيطرة الفرد على عقله وجسمه وتحقيق الراحة له. وتعد من تمارين اللياقة البدنيّة التي تحظى بشعبية واسعة خاصة في الولايات المتحدة.

ولممارستها يجب إيجاد مكان مريح ومناسب لذلك. ويُفضل أن يكون المكان غرفة هادئة وفارغة إلى حد ما؛ لتجنب خطر الاصطدام بقطع الأثاث، ويُفضل توفير جدار خاص للارتكاز عليه، ويمكن

يجمع خبراء اللياقة البدنية على فوائد تمارين اليوغا في الحفاظ على صحة الجسم ولياقته وحمايته من الأمراض مثل السرطان والزهايمر وأمراض القلب والتهاب المفاصل. ويوجد الباحثون أن ممارسة اليوغا تحسن من مقاييس الرفاهية الاجتماعية والجسدية بشكل عام، وذلك وفق دراسة أميركية حديثة أُنجزت مؤخراً.

واشنطن - تُعد اليوغا أحد الأنواع المتعددة لأساليب الطبي التكميلي والاندماجي، حيث تجمع بين الأساليب البدنية والذهنية التي قد تساعد على تحقيق سلامة الجسم وراحة البال. ويمكن أن يساعد ذلك على الاسترخاء والتحكم في الإجهاد والقلق.

كما تتميز اليوغا بالعديد من الأنماط والأشكال ومستويات الشدة. وتوصلت دراسة أميركية جديدة إلى أن ممارسة اليوغا يمكن أن تساعد بشكل فعال في محاربة السرطان وخاصة سرطان البروستاتا.

وتم تقديم تجربة سريرية جديدة في الاجتماع السنوي لجمعية المسالك البولية الأميركية على مجموعة من 30 مريضاً من المصابين بسرطان البروستاتا، والذين كانوا يخضعون لاستئصال البروستاتا. وبحسب موقع طبي تخصصي، تم توجيه نصف المجموعة لممارسة اليوغا مرتين في الأسبوع لمدة 60 دقيقة على مدى 6 أسابيع قبل استئصال البروستاتا ولمدة تتراوح بين ثلاثة وستة أسابيع بعد الجراحة.

ووُجد الباحثون القائمون على الدراسة أن أعضاء مجموعة اليوغا أظهروا كميات منخفضة من الخلايا التائية المنظمة والخلايا الكابتة المشتقة من نخاع، مقارنة بالنصف الآخر من المجموعة، مما يشير إلى فوائد محتملة في مكافحة الورم. ولم تكن هذه هي الفائدة الوحيدة التي اكتشفها الباحثون من بين الأشخاص الخاضعين للدراسة الذين مارسوا اليوغا، فقد وجدوا أيضاً أن ممارسة اليوغا تحسن من مقاييس الرفاهية الاجتماعية والجسدية بشكل عام بين الأشخاص الخاضعين للدراسة. ولاحظ المشاركون الذين مارسوا اليوغا انخفاضاً في MCP-1، وهو مادة كيميائية ارتبطت بالضعف الإدراكي وأشكال مختلفة من الخرف، بما في ذلك مرض الزهايمر. ووفقاً لدراسة أجريت عام 2018 ونشرت في تقارير علمية لمجموعة من 310 مرضى يعانون من مرض الزهايمر و66 مصاباً بضعف إدراكي خفيف، تبين أن

