

النساء أكثر عرضة لتمزق الرباط الصليبي

وبناءً على شدة إصابة الرباط الصليبي الأمامي قد يشمل العلاج الراحة وتمارين التأهيل للمساعدة على استعادة القوة والتوازن، أو الخضوع لعملية جراحية لاستبدال الرباط الممزق، ويلبها الخضوع لإعادة التأهيل. وقد يساعد برنامج التدريب المناسب على التقليل من خطر الإصابة بالرباط الصليبي الأمامي.

برلين - ينتج تمزق الرباط الصليبي الأمامي غالباً عن إصابة رياضية، وفي الكثير من الحالات تحدث الإصابة نتيجة انحراف الساق عن محور العظام. وقالت الجمعية الألمانية لطب العظام وجراحات الحوادث إن "النساء أكثر عرضة لتمزق الرباط الصليبي من الرجال، وذلك بسبب اختلاف الوضع التشريحي بين الجنسين".

وأوضحت الجمعية أن النساء يهبطن بشكل مختلف عن الرجال عند القفز، مشيرة إلى أن هذا الأمر يتعلق بوضع الركبتين X الأقوى لدى النساء؛ حيث تتحرك الساق أكثر إلى الداخل، مما يؤدي إلى زيادة العبء الواقع على الركبة، ومن ثم يرتفع خطر تعرض الرباط الصليبي للتمزق الذي بدوره يرفع خطر الإصابة بالفصال العظمي في وقت لاحق.

وأضافت الجمعية أن هذا الخطر يرتفع خاصة أثناء ممارسة الرياضات ذات التغيير السريع للاتجاه مثل التنس وكرة القدم والكرة الطائرة والتزلج على الجليد.

ويمكن الوقاية من تمزق الرباط الصليبي من خلال ما يسمى بالتمارين العضلي العظمي الذي لا يعمل على تدريب العضلات المحيطة بالمفصل فحسب بل يقوم أيضاً بتدريب مهارات التناسق والتوازن. ومن أمثلة التمارين العصبية العضلية ترميز الاندفاع وتمارين القرفصاء على لوح متذبذب.

الخطر يرتفع خاصة أثناء ممارسة الرياضات ذات التغيير السريع للاتجاه مثل التنس وكرة القدم والكرة الطائرة والتزلج على الجليد

وإصابة الرباط الصليبي الأمامي هي تمزق أو التواء في الرباط الصليبي الأمامي، وهو أحد الأربطة النسيجية القوية التي تربط عظمة الفخذ بقصبة الساق. وتشيع هذه الإصابة خلال ممارسة الرياضات التي يحدث فيها توقف مفاجئ أو تغيرات في الاتجاه والقفز والهبوط، مثل كرة القدم وكرة السلة والتزلج على المنحدرات.

ويسمع أو يشعر العديد من الأشخاص "بقرعقة" في الركبة عند حدوث الإصابة. وقد تتورم الركبة، أو يشعر الشخص بعدم التوازن ويصبح من المؤلم جداً تحمل الوزن.



التنفس بعمق يصبح أصعب مع التقدم في العمر

ممارسة الرياضة تحد من نوبات ضيق التنفس

تركيز التمارين على التنفس العميق يعزز الأداء الوظيفي للرتتين

وينصح خبراء اللياقة البدنية مريض الربو -الذي يرغب في ممارسة التمارين الرياضية بآمان- بالتأكد من استخدام أدوية الربو الموصوفة له بدقة قبل البدء بأي نشاط رياضي.

والتنفس من خلال وشاح أثناء ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يساعد الشخص على تدفئة الهواء الداخل إلى جهازه التنفسي أثناء تنفسه بقوة أكبر.

وينصح هؤلاء أيضاً بتجنب ممارسة الرياضة في الخارج حين يكون الطقس شديد البرودة، والبحث عن خيارات تمارين بديلة في الداخل مثل التمرن في صالة الألعاب الرياضية أو السباحة في مسبح داخلي.

كما ينصح الخبراء بالانتظار حتى تهدأ نزلات البرد أو الغتبان قبل ممارسة التمارين الرياضية، وبأن يصبر الرياضي إلى حين التعافي تماماً قبل ممارسة الرياضة خاصة عند الإصابة بسعال أو أي إصابة في الجهاز التنفسي العلوي.

ويجب على مريض الربو أن يقوم بآداء تمارين الإحماء والتهيئة لمدة لا تقل عن عشر دقائق قبل بدء ممارسة الرياضة، ويمكن أن يساعد ذلك على تهيئة مجرى الهواء لديه.

كما يجب عليه أن يضع في اعتباره ممارسة الرياضة التي تتطلب دفعات قصيرة ومتقطعة من الطاقة، والبعد عن التمارين التي تسبب الإجهاد.

وينصح خبراء اللياقة البدنية بممارسة السباحة، فغالباً ما تجعل البيئة الدافئة والرطبة الموجودة في المسابح هذه الرياضة خياراً جيداً لمريض الربو، ولكن يجب التأكد من اختيار المسابح الداخلية والنظيفة ومنخفضة الكلورامين، فقد تؤدي المهيجات الموجودة في الهواء والماء إلى تفاقم الربو.

ويرى الخبراء أنه من الضروري مراجعة الطبيب في حال عانى المريض من أعراض الربو الشديدة بعد ممارسة الرياضة، والتي تتمثل أساساً في ضيق التنفس وتنامي الصفير وعدم زوال الأعراض بعد استخدام جهاز الاستنشاق المخصص لنوبات الربو.

ومن الجدير بالذكر أنه في حال الشعور بهذه الأعراض قد لا يكون السبب الوحيد هو نوبات الربو، لذا من الضروري مراجعة الطبيب للحصول على التشخيص الدقيق.

وقد يكون ضيق التنفس أحد أهم الأعراض التي يعايشها المرضى مع تليف الرئة بسبب تندب الرتتين مما يجعلهما أصعب وأقل مرونة. كما قد يصبح التنفس بعمق أصعب حيث تصير الرتتان أقل قدرة على التوسع كما ينبغي، وهو ما يؤدي إلى تحصيل كمية من الأوكسجين في الدم دون المعدل الذي يجب توافره، وهو ما يجعل الفرد يشعر بضيق التنفس.

ويمكن لتمرين التنفس أن تسيطر على عملية التنفس وتساعد الفرد على تقوية رتتيه، وإذا بدأ الشخص يشعر بضيق التنفس فليحاول أن يجثأ هادئاً ويتنفس ببطء.

ويمكن لمريض الربو ممارسة التمارين الرياضية في حال اتباعهم خطة علاجية لإدارة المرض، إذ هناك الكثير من الرياضيين العالميين الذين يعانون من مرض الربو ولكنهم يتحصلون على ميداليات ذهبية وأولمبية.

وحتى لو كان الفرد لا يريد أن يكون رياضياً محترفاً، فإن ممارسة التمارين الرياضية قد تعود بالفائدة على صحته، لأنها تحافظ على لياقته وتساعد على اكتساب وزن صحي، كما تقوي عضلات التنفس في صدره، وهذا مهم جداً لمريض الربو لأنه يمكن أن يساعد الرتتين على العمل بشكل أفضل.

وقد تمنحه هذه التمارين الكثير من الفوائد العاطفية، فهي تزيد من إفراز هرمون الإندورفين والمواد الكيميائية في الجسم، والتي يمكن أن تساعد المريض على الشعور بالتفاؤل والطمانينة والرضى. كما تساعد الرياضة مريض الربو على النوم بشكل أفضل.

وبخصوص المصابين بالربو والذين يرغبون في ممارسة الرياضة فإن بعض الأنشطة تكون بالنسبة إليهم أفضل من غيرها، إذ تعد التمارين التي تحتاج مجهوداً قصيراً ومتقطعاً -مثل كرة الطائرة والجمباز والمشي والمصارعة- رياضات جيدة لمريض الربو لأنهم يستطيعون تحملها، على عكس الرياضات التي تتطلب مجهوداً طويلاً، مثل كرة القدم والجري لمسافات طويلة وكرة السلة، والتي تعتبر غير جيدة لمريض الربو على الرغم من أن هناك العديد من المصابين بالربو قادرين على المشاركة الكاملة في أنشطة مثل التزلج.

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية أن يمارس مريض الربو التمارين الرياضية؛ فهي تحد من نوبات ضيق التنفس وتعزز أداء الرتتين. ويحرص هؤلاء الخبراء على النصح بضرورة ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعياً، مع مراعاة مسألة ارتفاع دقات القلب بالتزامن مع تحرق الجسم.

قديم مشابه ملاكمة الظل، وهي تقوم على أداء سلسلة من الحركات الطبيعية والرشيقة، التي تعمل على تحسين كفاءة الدورة الدموية وتقوية الوظائف المناعية.

ويؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية أن يمارس مريض الربو التمارين الرياضية؛ فهي تحد من نوبات ضيق التنفس من ناحية، وتحميهم من العواقب الوخيمة المحتملة المترتبة على قلة الحركة مثل هشاشة العظام وداء السكري وأمراض الأوعية الدموية من ناحية أخرى.

وأوضح أخصائي طب الجهاز التنفسي أنه ينبغي ممارسة الرياضة في إطار برنامج شامل يتألف من تمارين تقوية العضلات ورياضات قوة التحمل وتمارين الإطالة وتمارين تنمية مهارات التوازن والتناسق.

ولتحقيق الهدف المنشود ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعياً، مع مراعاة مسألة ارتفاع دقات القلب بالتزامن مع تحرق الجسم. كما أكدت مؤسسة الرئة الألمانية أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة إلى مريض الانسداد الرئوي المزمن، وذلك مع مواصلة العلاج الدوائي.

وأوضحت المؤسسة أن ممارسة الرياضة تعمل على تحسين التنفس ومن ثم الحد من ضيق التنفس الذي غالباً ما يعاني منه المرضى، مشيرة إلى أن رياضة «تاي تشي» بصفة خاصة أثبتت فاعليتها في تحسين الحالة الصحية للمرضى.

وجدير بالذكر أن رياضة «تاي تشي» هي فن عسكري دفاعي صيني

النساء يقمن بشكل مختلف عن الرجال عند القفز

نصائح

تدابير لمواجهة ألم العضلات بعد ممارسة الرياضة

في تخفيف الألم، ذلك أنها تعمل على تنشيط سريان الدم، ما يسهم في تماثل العضلات المصابة للشفاء على نحو أسرع.

وللوقاية من ألم العضلات ينصح أخصائي العلاج الطبيعي الألماني بالإحماء جيداً قبل ممارسة الرياضة وزيادة شدة التمرين تدريجياً مع تناول الأغذية الغنية بالمغنيسيوم المهم لصحة العضلات، والذي توجد مصادره الغذائية في بذور عباد الشمس والجوز البرازيلي والتمر والسبانخ ورفائق الشوفان وجبن البارميزان.

ومن الشائع أن يصاب بعض الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بآلام العضلات بعد التمرين، ويمكن أن تنشأ تمزقات صغيرة جداً في بعض الأنسجة العضلية في الجسم أثناء ممارسة التمارين الرياضية.



الحمامات الدافئة تقلل آلام العضلات