

الانزلاق الغضروفي لا يتعارض مع النشاط البدني

التدريبات الخفيفة وتمارين تمديد العضلات تخلصك من آلام أسفل الظهر والرقبة

تعد التمارين الرياضية والعلاج الطبيعي جزءاً مهماً من التعافي من الانزلاق الغضروفي، لذلك يوصي الأطباء عادةً ببضعة أيام من الراحة عند الإحساس بالآلام شديدة ثم البدء في ممارسة الرياضة وهو ما يبدو للمصابين بالانزلاق الغضروفي صعباً، لكن الأنشطة والتمارين تقوي العضلات التي تدعم العمود الفقري ما يقلل الضغط عليه، كما تعزز مرونته بطرق تساعد في الحد من خطر تكرار الإصابة.

لنحذرن - تساعد التمارين الرياضية الذين يعانون من الانزلاق الغضروفي، لكن يشترط أن تكون خفيفة في البداية ثم يتم تعزيز مستوى النشاط البدني ببطء وبصفة تدريجية بحسب نصائح الطبيب المباشر والمختصون في العلاج الطبيعي واللياقة البدنية.

وأوضح معهد الجودة والكفاءة في الرعاية الصحية الألماني أن الأسباب غير الواضحة لآلام الظهر قد ترجع إلى وجود انزلاق غضروفي، وقد تمتد هذه الآلام حتى الساق أو القدم، وحتى إذا كانت هذه الأعراض مزعجة فإنها غالباً ما تهدأ في غضون ستة أسابيع تلقائياً.

وأضاف المعهد أنه يمكن الاستعانة بعلاجات تخفيف الآلام، ولكن من المهم أن يبقى المرء نشطاً قدر الإمكان، وفي البداية يقوم الطبيب المعالج بفحص المريض جسدياً، كما يمكن الاعتماد على الإجراءات المعقدة، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي، للتعرف على الأسباب المفترضة لآلام الظهر، والتي قد تؤدي إلى اتباع طريقة العلاج الصحيحة.

وتتضمن لائحة الأنشطة التي يمكن أن تساعد المصابين: اليوغا والسباحة والمشي وركوب الدراجات، لكن يجب الحذر عند القيام بالأنشطة الرياضية، فإذا شعر المتدرب بالآلام، يجب عليه التوقف والتحدث إلى طبيبه. ويؤكد الخبراء أنه لا يمكن ممارسة النشاط الرياضي بشكل عشوائي خصوصاً في البداية للحفاظ على سلامة الظهر وعدم تعقيد الوضع الصحي.

ويؤكد خبراء أن هناك تمارين يمكن أن تساعد في علاج الآلام الغضروفية في الرقبة والظهر، ويعدون المرضى للمعمل على تطبيقها واعتمادها في الروتين اليومي كوسيلة علاجية طبيعية والاستفادة منها لتحسين الحالة الصحية عموماً.

تمارين لآلام الرقبة

يعد ألم الرقبة شائعاً بعد الانزلاق الغضروفي، إذ يمكن أن يسبب الضغط على أعصاب الرقبة أما في عضلاتها وعضلات الكتف. وقد يسبب كل ذلك أحياناً حاداً في الذراعين أيضاً.

ويساعد تمرين تمديد الرقبة في تخفيف ألم الرقبة الناتج عن انزلاق غضروفي في العمود الفقري العلوي أو الرقبة ويهدف لتخفيف الألم والضغط من الرقبة، ويمكن اتباع مراحل التالية للنجاح في أدائه:

1- اجلس في وضع مستقيم على كرسي وحرك الذقن باتجاه الصدر، ثم أرجع رأسك إلى الوراء مرة أخرى مع تمديد الرقبة.

2- حرك الأذن اليسرى نحو الكتف الأيسر، ثم الأذن اليمنى نحو الكتف الأيمن.

3- كرر هذا عدة مرات.

تمارين باطن الركبة

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من انزلاق غضروفي في الجزء السفلي من العمود الفقري، يمكن أن تساهم تمارين تقوية عضلات باطن الركبة في دعم الظهر بشكل أفضل. ويمكنهم تجربة تمارين الركبة ومن بينها: تمارين الكرسي.

1- اجلس على كرسي مع قدم واحدة على الأرض والأخرى ممتدة بشكل مستقيم، مع إبقاء القدم على الأرض.

2- اجعل ظهرك مستقيماً ثم مل إلى الأمام على الساق الممتدة حتى تحس بامتداد على طول عضلة الفخذ الخلفية.

3- حافظ على وضعك لمدة 15-30 ثانية.

4- نأب الساقين وكرر عدة مرات.

لتمرين أعمق، جرب ما يلي:

1- الاستلقاء على حصىرة اليوغا مع رفع إحدى الساقين.

2- لف منشفة حول قدم الرجل المرفوعة.

3- امسك المنشفة، واسحب الساق.

4- حافظ على وضعك لمدة 15-30 ثانية.

5- نأب الساقين وكرر عدة مرات.

تمارين لآلام أسفل الظهر

يمكن أن تساعد بعض التمارين في تخفيف الألم في أسفل الظهر عن طريق شد عضلاته، سيوفر ذلك المزيد من الدعم ويساعد على منع الإصابات في المستقبل، وإبرازها تمرين تمديد الظهر الذي يعمل على سد العمود الفقري وعضلاته، لكن المختصين يوصون بالتحدث إلى الطبيب قبل اعتماد هذه التمارين. وللقيام بتمرين الظهر:



البداية هي الأصب

للظهر طوال الوقت، والدور الرئيسي لهذه التمارين يتمثل في أن تعيد برمجة المخ على إبقاء العمود الفقري في الوضعية السليمة طوال الوقت. ويؤكد المختصون في آلام الظهر والمفاصل أن الجسم قادر على علاج الانزلاق الغضروفي بمرور الوقت، ولكن يفرض ذلك التخلص من العادات والسلوكيات الخاطئة. وأثبتت العديد من الدراسات أن العلاج مع النشاط البدني قادران على التخفيف من حدة آلام الظهر وآلام الانزلاق الغضروفي ويمكن أن يتحسن المصاب من دون إجراء تدخل جراحي.

ويصح للمصابين من لديهم متاعب الانزلاق الغضروفي بعدم الجلوس لفترة طويلة على الكرسي، حتى لو كانت طريقة الجلوس سليمة، بل يجب تغيير طريقة الجلوس باستمرار، ومحاولة النهوض بعد أقل من ساعة للمشي والحركة. ومن المهم الإبقاء على الوضع السليم للعمود الفقري ليس فقط عند الجلوس بل أيضاً عند المشي والوقوف.

ويعد البدء بالتمارين الصغيرة والبناء عليها الطريقة الأكثر أماناً لتقليل الأعراض وتحسين النتيجة. وفي جميع الحالات، يجب أن يتحدث كل شخص إلى الطبيب حول أفضل نظام يتماشى مع احتياجاته الخاصة.

ويوصي مختصون بممارسة التمارين التي تساعد في تخفيف الألم والضغط على الغضروف المنزلق، كما يمكن لتقوية عضلات الظهر وباطن الركبة أن تخفف من الضغط على العمود الفقري لمنع الألم وتكرار الإصابة.

ويجب أن تراعي التمارين المناسبة لمن لديهم انزلاق غضروفي خاصة في أسفل الظهر شروطاً معينة أهمها أن تكون الحركات خفيفة وبطيئة لكي لا تحصل صدمة للظهر بسبب حركة قوية أو مفاجئة، ودون الضغط على الظهر وإجهاد النفس بحيث يكون التمديد حسب القدرة وبنيّة الجسم ودرجة الإصابة في فقرات الظهر لكي تكون مفيدة. ويجب خلال جميع التمارين الحرص على إبقاء الانحناء الطبيعية

1- استلق على الظهر وأمسك الركبتين باتجاه الصدر.

2- في الوقت نفسه، حرك الرأس للأمام تشعر بتمدد مريح يمتد عبر منتصف الظهر وأسفله.

3- كرر هذا عدة مرات.

تمارين يجب تجنبها

يمكن للشخص أن يصاب خلال رفع الأوزان الثقيلة، أو تسليط الضغط المفاجئ على الظهر، أو الأنشطة الشاقة المتكررة. ويجب أن يحرص الذين يعانون من الانزلاق على تجنب القيام بأنشطة شاقة أثناء تعافيتهم. وكذلك تجنب التمارين التي تسبب الألم أو تعزز.

وقد يرغب البعض في تجنب النشاط القوي، مثل الركض أو رياضات الدفاع عن النفس إذ يمكن أن تتسبب إصابة العمود الفقري.

3- اسحب الركبة برفق نحو الصدر حتى تشعر بتمدد في الأذراف.

4- كرر نفس المراحل بالركبة الثانية.

تمارين يجب تجنبها

يمكن للشخص أن يصاب خلال رفع الأوزان الثقيلة، أو تسليط الضغط المفاجئ على الظهر، أو الأنشطة الشاقة المتكررة. ويجب أن يحرص الذين يعانون من الانزلاق على تجنب القيام بأنشطة شاقة أثناء تعافيتهم. وكذلك تجنب التمارين التي تسبب الألم أو تعزز.

وقد يرغب البعض في تجنب النشاط القوي، مثل الركض أو رياضات الدفاع عن النفس إذ يمكن أن تتسبب إصابة العمود الفقري.



اعرف كيف ومتى تأكل للتخلص من دهون البطن

دقائق معدودة، وهذا هو الخطأ بالضبط، نظراً لأن الأشخاص الذين يتناولون وجباتهم بصورة سريعة أكثر عرضة لظهور دهون البطن مقارنة بالأشخاص الذين يأكلون بصورة أبطأ. وأوضحت المجلة الألمانية أن الهرمونات تتحكم في الشهية بدرجة كبيرة، حيث يتحكم هرمون الجريلين في الجوع ويضمن شعور المرء بالشبع، وعادة ما تستغرق هذه العملية 20 دقيقة تقريباً، ولذلك فإنه من المهم تناول الطعام ببطء، لإتاحة الوقت الكافي للدماغ لاستقبال "إشارة الشبع".



كيف ومتى تأكل

مخاطر الإفراط في التمارين الرياضية

بالقلق والتوتر ومشكلات في النوم وعدم الاهتمام بالتدريب والرغبة فيه، وقد تطورت هذه المشكلات وتؤدي في النهاية إلى الاكتئاب. وأوصى فالنتين زد ماركسر المبتدئين في ممارسة التمارين الرياضية، خاصة إذا كانوا أكبر من 35 سنة، بفحص طبي رياضي قبل بدء التدريب، للتأكد من سلامة وظائف القلب والدورة الدموية والرئة، ويتم فحص العظام ويتم استبعاد الأمراض الكامنة الخطيرة، وفي أفضل الأحوال، يجري الرياضيون هذا الفحص بشكل منتظم.

فترات الاستراحة

تعتبر فترات الاستراحة مهمة بشكل خاص لمنع الإفراط المنهك للجسم والحالة النفسية، وشرح فروبوزه بأنه لا ينشأ الخطر الأكبر من الإرهاق من وحدات التدريب الفردية المكثفة للغاية، ولكن من مجموعها وفترات الاستراحة القصيرة. وأثناء التدريب يتعين إمداد الجسم بالماء والطاقة، وأوضح البروفيسور الألماني أنه ينصح بإمداد الجسم بكمية بروتين من 1 إلى 1.5 غرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم. وبالنسبة لفترات الاستراحة بين الحصص التدريبية فإن الخبير الألماني فروبوزه أوصى بأخذ استراحة لمدة 12 إلى 18 ساعة بعد الجري، أما مع الأشخاص غير الرياضيين فتصل مدة الاستراحة من 24 إلى 36 ساعة.

في حين أن الأربطة والأوتار والعظام تستغرق ثلاثة إلى أربعة أشهر لكي تعاد على التمارين والنشاط البدني. وتتنوع الإشارات التي من خلالها يستدل على المبالغة في التمارين ما بين النفسية والجسدية مثل قابلية العدوى، والمفاصل الدافئة مع ظهور اللون الأحمر عليها، وزيادة النبض في صباح اليوم التالي. وأكد البروفيسور فروبوزه أن ظهور الألم بعد 18 إلى 24 ساعة من ممارسة الرياضة يكون بسبب التمرين.

أهمية الشعور بالألم

أضاف فالنتين زد ماركسر، رئيس الجمعية الألمانية للطب النفسي الرياضي، أن الألم دائماً ما يكون إشارة هامة من الجسم لا بد من أخذها على محمل الجد؛ حيث يهدف في المقام الأول لحماية الصحة، وهو ما يمكن تجاهله في بعض التمارين البسيطة، على العكس من المدى الطويل وهو ما لا يمكن تجاهله للمخاطر. وقد يتعكس الإفراط في التدريب على الحالة النفسية مثل الشعور

لا ينشأ الخطر الأكبر من الإرهاق من وحدات التدريب الفردية المكثفة للغاية، ولكن من مجموعها وفترات الاستراحة القصيرة

عدم المبالغة أو الإفراط في ممارسة الرياضة تفادياً للعواقب الوخيمة على الجسم والنفس معاً.

علامات تحذيرية

عند المبالغة في التمارين الرياضية وبلوغ درجة الإجهاد يصدر الجسم علامات تحذيرية تدل على الإفراط في التدريب ومن بينها الشعور بالاضطراب والتوتر وعدم الرغبة في التدريب لفترة قد تمتد لأسابيع، وكلها علامات تحذيرية لا بد من أخذها على محمل الجد. وأوضح البروفيسور إنجو فروبوزه، من جامعة العلوم الرياضية بمدينة كولن الألمانية، أن الرياضة لا تعمل وفق التصور بأن الكثير منها يؤدي إلى المزيد من الفوائد، وهو الخطأ الذي يقع فيه الكثيرون بالتحسس كثيراً في البداية. وأضاف الخبير الألماني أنه يتعين على المبتدئين التدريب كل يومين، مع العلم بأن نظام القلب والأوعية الدموية يتكيف مع الإجهاد البدني بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع.

برلين - تعتبر الرياضة والتمارين البدنية من الأمور الهامة للحفاظ على اللياقة والصحة، وكذلك تنشيط الدورة الدموية وبعض العمليات الحيوية في الجسم مثل عملية الأيض، والحفاظ على التوازن الحركي وكذلك على الوزن المناسب لطول الجسم، ولكن لا بد من

