

جلسات التدليك تقي من متلازمة تململ الساقين

كريفيلد (ألمانيا) - يشعر بعض الأشخاص بوخز في القدمين ليلاً ويتساءلون عن سبب ذلك. وللإجابة عن السؤال قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إن الشعور بوخز في القدمين ليلاً ينحدر بالإصابة بمتلازمة تململ الساقين، والتي تقض مضجع المريض وتسلب النوم من عينيه. لذا فهي غالباً ما تقتصر بالضوابط النوم وما يتبعها من الشعور بالتعب وضعف التركيز.

وأوضحت الرابطة أن متلازمة تململ الساقين عبارة عن اضطراب في وظيفة الأعصاب قد يكون مرضاً مستقلاً بذاته أو عرضاً لمرض آخر، مثل خلل في وظيفة الكلى أو اضطراب في وظيفة الغدة الدرقية أو نقص في عنصر الحديد أو فيتامين B12.

وتزيد بعض العوامل من حدة المتاعب، مثل التوتر العصبي والعمل البدني الشاق وممارسة الأنشطة الرياضية بشدة. كما أن بعض الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب، قد تزيد من تململ الساقين.

ويمكن مواجهة تململ الساقين من خلال ممارسة بعض الأنشطة الرياضية البسيطة وإجراء جلسات تدليك وأخذ حمامات تبادلية (ساخن وبارد) والاستغناء عن تناول المشروبات الختوية على الكافيين.

وإذا لم تفلح هذه التدابير في مواجهة تململ الساقين، فيجب حينئذ استشارة طبيب أعصاب.

من جهتها أشارت مجلة "أوتويتين أومشوا" الألمانية إلى أن الأشخاص الذين يعانون من متلازمة تململ الساقين، يمكنهم اللجوء إلى بعض التدابير البسيطة في البداية وليس الاعتماد على العلاج بالأدوية على الفور.

وأضافت المجلة الألمانية أن بيئة النوم الباردة غالباً ما تساعد في التخلص من هذه المتاعب في البداية، كما تعمل جلسات التدليك القوية للساقين وتمارين الإطالة على تعزيز الشعور بالارتياح لدى المرضى، ومن الأفضل أن تتم ممارسة التمارين الرياضية قبيل الظهر، ومن المستحسن أيضاً تجنب المشروبات المنبهة مثل القهوة في المساء.

وإذا شعر المرء بتعاقب في الساقين أثناء الحركة ليلاً، فيمكن عليه استشارة طبيب الأعصاب لكي يتم فحصه بدقة، نظراً لأن تململ الساقين قد يكون بسبب نقص الحديد أو يظهر كأثار جانبية لتناول أحد الأدوية، وأكدت المجلة الألمانية على أن متلازمة تململ الساقين تعتبر من أكثر الأمراض العصبية شيوعاً.

قلة الحركة تصيب موظفي العمل المكتبي بالبدانة وآلام الظهر والرقبة

اتباع قاعدة 5-15-40 يجعل الجسم في حركة دائمة ويكسر روتين الجلوس



الجلوس لفترات طويلة يصيب الجسم بمخاطر صحية

المزيد من السعرات الحرارية أكثر من الجلوس. وينصح خبراء اللياقة بالبحث عن طرق تمكن الموظف من العمل أثناء الوقوف. ويمكن للموظف أن يقف عند التحدث في الهاتف، ويؤجل متابعة الرسائل الفورية والبريد الإلكتروني، وبدلاً من ذلك يسير حتى يصل إلى مكتب زميل له ليتحدث معه وجهاً لوجه.

كما ينصحون بتخصيص فترات من الاستراحة للياقة البدنية وبيرون أنه بدلاً من تناول القهوة في الراحة، على الموظف أن يمارس التمشية السريعة أو بعض تمارين اللياقة برفق، فيمكن أن يوجه رأسه إلى الأمام مباشرة وبعدها يخفض ذقنه إلى صدره أو يمسك أحد كاحليه أو نهاية إحدى رجليه النطال حال الوقوف ويرفعهما تجاه أردافه، ويستمر في كل مرة إطالة لمدة تتراوح من 15 إلى 30 ثانية.

ويمكن أن يفكر الموظف في استبدال كرسي المكتب بكرة اللياقة أو كرة الأتران المنفخة بإحكام طالما كان قادراً على الأتران على الكرة بآمان، وسوف تحسن الكرة من اتزانته وتوتر عضلاته الرئيسية حال الجلوس على مكتبه.

كما يمكنه استخدام كرة اللياقة للجلوس في وضع القرفصاء على الحائط أو تمارين رياضية أخرى خلال اليوم.

موظفًا مارسوا تمارين يانسي الرياضية لمدة 10 دقائق في كل يوم عمل، وبعد مرور عام انخفض محيط الخصر لدى المشاركين بمعدل 1.6 سنتيمتر. كما لاحظ الخبراء أن مؤشر كتلة الجسم انخفض لدى الرجال بفضل ممارسة التمارين الرياضية التي ساعدت النساء أيضاً على تخفيض ضغط الدم الانبساطي لديهن.

المشي في الهواء الطلق خلال ساعات العمل يساعد على تدفق الأفكار؛ حيث يمكن للمرء حل المشكلات الذهنية بصورة أفضل

كما ينصح خبراء اللياقة بالذهاب إلى العمل مشياً أو بالدراجة، أو بالزئول قبل مكان العمل المعتاد بمسافة وإكمال بقية الطريق سيراً على القدمين إذا ركب الشخص الحافلة أو المترو.

وفي حالة قيادة السيارة ينصح خبراء اللياقة، بإيقافها بعيداً عن ساحة انتظار السيارات أو في مكان لانتظار السيارات خاص بمبني قريب وبصعود السلم عوض المصعد في مكان العمل. ويساعد الوقوف أثناء العمل، على حرق

أن تكون ثقيلة فحتى قسورة ماء كافية لأن تكون وسيلة لممارسة تمارين بسيطة داخل المكتب.

ويروج اختصاصيو اللياقة البدنية لخيارات بسيطة وقليلة الكلفة للقيام بتمارين رياضية. وفي كتابها "استراحة قصيرة" تقول توني يانسي الباحثة في مدرسة الصحة العامة بجامعة كاليفورنيا بولس أنجلس "هناك حركات بسيطة لا تستغرق مدتها 10 دقائق يمكن أن يقوم بها حتى الأشخاص الذين يعانون البدانة والإعاقة الحسية". وضمنت يانسي في كتابها تدريبات قوية وتمارين هوائية يمكن ممارستها في غرفة صغيرة مثل السكالات التي تشغل العضلات ثلاثية الرؤوس وحركات رفع الركبة وتشغيل أوتارها. وترى يانسي أنه من المفيد ممارسة التمارين الرياضية مرتين يومياً: مرة في فترة منتصف الصباح ومرة في فترة الظهر لكسر روتين الجلوس.

وحسب يانسي، تشمل حركات كثيرة أعضاء الجسم السفلى التي تتميز بعدد كبير من العضلات القادرة على حرق سعرات حرارية أكثر من أعضاء الجسم العليا.

وبينت دراسة نشرت في العام 2008 أن اختباراً أجري على 281

يؤكد خبراء اللياقة أن الجلوس لفترات طويلة أثناء العمل يصيب الجسم بمخاطر صحية كالبدانة وآلام الظهر والرقبة. وينصحون بالجلوس لمدة 40 دقيقة والوقوف لمدة 15 دقيقة، ثم التحرك لمدة 5 دقائق، لكي يظل الجسم في حركة دائمة. كما يؤكدون على أهمية ممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة في كسر روتين الجلوس.

برلين - غالباً ما يعاني موظفو العمل المكتبي من قلة الحركة؛ حيث إنهم يذهبون لأعمالهم بالسيارة ويجلسون طوال النهار أمام شاشات الكمبيوتر، وبعد ذلك يعودون إلى منازلهم دون ممارسة الرياضة، ما يجعلهم يقعون فريسة سهلة للمشاكل الصحية كالبدانة وآلام الظهر والرقبة.

ولتجنب حدوث مشاكل صحية بسبب هذا الروتين ينصح المعهد الألماني للاستشارات الصحية المهنية بإعداد المكتب أو مكان العمل بشكل أكثر ديناميكية قدر الإمكان، مثلاً من خلال وضع الطابعة أو سلة المهملات في الريحه، حتى يضطر الموظف إلى القيام والمشى لعدة خطوات مع كل مرة يقوم فيها بطباعة مستند أو يرغب في إلقاء بعض المهملات في السلة.

علاوة على أن المكتب القائم يعد من التجهيزات المفيدة في مكان العمل، إلا أن هذا النوع من المكاتب لا يتوفر في بعض أماكن العمل أو المكاتب المنزلية، وهنا يمكن للمستخدم اللجوء إلى بعض الحلول البسيطة غير التقليدية، مثل العمل على سطح خزانة مرتفعة مثل أدرج أو استعمال رف كسطح للعمل من خلال استعمال بعض الكتب أو الصناديق كوسائل لزيادة ارتفاع سطح المكتب.

وينصح المعهد الألماني أيضاً باتباع قاعدة 5-15-40، بمعنى الجلوس لمدة 40

دقيقة والوقوف لمدة 15 دقيقة، ثم التحرك لمدة 5 دقائق، لكي يظل الجسم في حركة دائمة. علاوة على أن المشي في الهواء الطلق خلال ساعات العمل يساعد على تدفق الأفكار؛ حيث يمكن للمرء إجراء بعض الحركات الدائرية بواسطة الديدن والذراعين والكتفين والراس وحتى الرقص لبعض الوقت في المكتب. ويمكن للموظف تحريك أعضاء جسمه العلوية والسفلية في آن واحد وذلك برفع الأوزان وليس بالضرورة

ويعتقد العديد من الناس أن ممارسة الرياضة بعد فترة المرض أمر مهم للرياضة بعد فترة المرض أمر مهم

ويساعد النشاط البدني على الانتشار السريع للبكتيريا وسمومها من مجرى الدم في جميع أنحاء الجسم. ونتيجة لذلك، تتأثر الأعضاء والأنسجة المريضة، وهو أمر محفوف بالمخاطر. وخلال فترة المرض، يتم إجراء مضاعفات خطيرة على الأعضاء الداخلية الرئيسية كالقلب والرئتين والكبد والكليتين، لذلك، يوصي الأطباء خلال أي مرض بالحد من أي نشاط بدني على الأقل.

ممارسة الرياضة أثناء تناول المضادات الحيوية خطر على الصحة

ولا تقلل خطورة مزيلات الاحتقان عن الأدوية المضادة للحساسية، حيث تستخدم تلك الأدوية للتخلص من الاحتقان لدى الإصابة بالبرد أو بحدوث الجيوب الأنفية. وتعمل الأدوية المزيل للاحتقان على زيادة ضربات القلب، وارتفاع الضغط الدم، كما أنها تزيد من خطورة حدوث مشاكل بالقلب لدى المصابين بضغط الدم المرتفع أو أمراض القلب. لذا ينصح الخبراء بممارسة الرياضة بعدم ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية أثناء استخدام الأدوية المزيل للاحتقان، وذلك إلى أن يتحقق الشفاء التام ويتم التوقف عن استعمال تلك الأدوية.

الجسم يحتاج للمزيد من الطاقة للتغلب على العمليات الالتهابية وهو ما يتعارض مع أي نشاط يستوجب طاقة أخرى

ويرى الأطباء أن ممارسة الرياضة أثناء تناول المضادات الحيوية أمر غير مقبول ويؤكدون على وجوب تفاديها، لأنه نتيجة لانخفاض عمليتها، يتم تقليل فعالية التدريب مما يساهم في تدمير العضلات. إضافة إلى ذلك، يرى الأطباء أنه إذا كان مسار المرض شديداً، فمن المستحسن أن يمتنع الشخص عن التدريب بعد الشفاء لمدة ثلاثة أو أربعة أيام أخرى من أجل التعافي تماما وعدم تعريض عضلاته للدمار.

ويمكن أن تغير المضادات الحيوية، خلال فترة أمراض الجهاز التنفسي مضاعفات قاسية لا رجعة فيها على القلب، لأن النشاط البدني يزيد من نشاط عضلة القلب. خلال هذا المرض، يتم قمع العمليات المنشطة في العضلات، ويزيد إنتاج هذه المادة الهرمونية مثل الكورتيزول، الذي يدمر العضلات.

ويعتقد العديد من الناس أن ممارسة الرياضة بعد فترة المرض أمر مهم للرياضة بعد فترة المرض أمر مهم

ويمنح لا تتواءم المضادات الحيوية

ويمنح لا تتواءم المضادات الحيوية

ويمنح لا تتواءم المضادات الحيوية

ويمنح لا تتواءم المضادات الحيوية

ويمنح لا تتواءم المضادات الحيوية

ويمنح لا تتواءم المضادات الحيوية

ويمنح لا تتواءم المضادات الحيوية

ويمنح لا تتواءم المضادات الحيوية

ويمنح لا تتواءم المضادات الحيوية