

ممارسة الرياضة في المنزل سر نجاح العلاج الطبيعي

التمارين المنتظمة تساعد على تقوية عضلات المريض وتحسين حركته



التمارين الرياضية تزيد من القدرة الحركية

وغالباً ما تتعرض الأوعية الدموية لتجلط الدم في الساق، ومن ضمن عوامل الخطورة وجود عملية جراحية سابقة، كما تزيد الالتهابات والدوالي ومشاكل الكلى من مخاطر التعرض لتجلط الدم. وتنصح الرابطة الألمانية بضرورة استشارة الطبيب المختص بمجرد وجود أحد عوامل الخطورة أو أكثر. وتظهر أعراض تجلط الدم في أوردة الساق من خلال الشعور بالحمى في ريلة الساق عند الوقوف، ومن الأعراض الأخرى تورم الجذع وتغير لونه، وقد لا تظهر هذه الأعراض مع بعضها، ولذلك يتعين على الموظف استشارة الطبيب المختص على الفور.

وينصح بممارسة تمارين الإطالة قبل التدريب لأنها يمكن أن تقلل من توتر العضلات والمفاصل وتمنع التشنجات وتجنب أي إصابات. كما أنها تساعد على التعافي السريع من الإجهاد وتقلل من وجع العضلات بعد التمرين. وعند استعمال أداة فوت روكر فجب على الموظف الجلوس على المقعد مع الاحتفاظ بالظهر في وضع مستقيم، ويجب أن تشكل الساق والفخذ زاوية قائمة، وبعد ذلك يتم شد الكعبين لأعلى، بينما تظل أصابع القدمين على الأرض. وبعد ذلك يتم إرخاء الوضع والضغط بالكعبين على الأرض، ويتم تكرار هذا التمرين بسرعة حتى 10 مرات

قد يعرضهم لخطر الإصابة بجلطات الدم بسبب قلة الحركة، ولكن الرابطة الألمانية أكدت أن التمارين البسيطة لها تأثيرات وقائية من هذه الإصابات. وأوضحته الرابطة الألمانية أن الاستلقاء أو الجلوس لفترات طويلة يجعل الدم يتدفق ببطء في الأوردة، وهو ما يزيد من الميل إلى التجلط، ولذلك فإنه من المهم الوقوف أو إجراء بعض التمارين الرياضية البسيطة بصورة منتظمة، خاصة عند الجلوس على المكتب لفترات طويلة. ويمكن للموظف إجراء بعض تمارين الإطالة أو المشي لبضع خطوات أو القيام بحركات القرفصاء من وقت إلى آخر.

المريض مدى أهمية التمارين. وبالنسبة لأطباء العلاج الطبيعي، هذا يعني الكثير من العمل التوضيحي وتكييف التمارين حسب احتياجات المريض. ويجب على المريض ألا يخاف من طرح الكثير من الأسئلة، خصوصاً إذا لم يكن متأكدًا من شيء معين.

ويسعى الشخص المعالج بواسطة العلاج الطبيعي لتحديد واستغلال قدرات المريض الحركية لتحسين صحته، والوقاية من المشاكل في المستقبل وإعادة تأهيله. وتكشفت نتائج بحث نشر مؤخراً أن عملية التقييم والنصائح التي يقدمها المعالج الفيزيائي خلال جلسة واحدة فقط لها نفس نتائج العلاجات الفيزيائية المتبعة للحد من آلام الظهر. كما توجد تطبيقات رياضية يتم تحميلها على الهاتف من أجل ممارسة التمارين الرياضية في المنزل، وهي تطبيقات عملية تساعد في خسارة الوزن أو زيادته أو الحفاظ عليه. وينصح الخبراء بالتأكد من مصدر المعلومات الموجودة على هذه التطبيقات قبل استخدامها خوفاً من التسبب بمشاكل صحية نتيجة ممارسة خاطئة للتمرين.

وترى المدربة الرياضية جيهان رزق الله، أن ممارسة الرياضة من خلال استخدام اليوتيوب واختيار المدربين المختصين أمر لا يحتاج إلى أي تكلفة إضافية مع وجود شرح لتطبيق هذه التمارين والإجابة عن أي استفسارات. وقالت رزق الله إنه بعد انتشار فيروس كورونا وإغلاق النوادي الرياضية، أصبحت منصة "يوتيوب" والتطبيقات على الإنترنت شراً أساسياً لتحريك أجسامنا في ظل تواجدها في المنزل وتحسين مزاجنا. من جهة أخرى أشارت الرابطة الاتحادية للمعلومات الصحية وحماية المستهلك إلى اضطراب الكثير من الموظفين إلى العمل في المنزل بسبب تفشي فيروس كورونا، وهو ما

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية التمارين الرياضية في المنزل لضمان نجاح العلاج الطبيعي، وزيادة القدرة الحركية إلى أقصى حد ممكن. وينصحون المرضى بأن يطلبوا إرشادات حول كيفية القيام بالتمارين التي ينصحهم المعالجون بممارستها في المنزل. ويرون أن الاستفادة من التمارين ليست وظيفة أخصائي العلاج الطبيعي فحسب، ومن الجيد أن يقدم المريض مساهمة فعالة في شفاؤه.

برلين - تعتبر ممارسة الرياضة في المنزل أمراً ضرورياً كي يؤتي العلاج الطبيعي نتائجه المطلوبة. والعلاج الطبيعي، طريقة علاجية تتعلق ببدء الإنسان الوظيفي والحركة وزيادة القدرة الحركية إلى أقصى حد ممكن، وفق ما يعرفه الخبراء. ويرى الخبراء أن العلاج الطبيعي يستخدم أساليب مختلفة لاستعادة توازن المريض النفسي والجسدي وتحسينه والمحافظة عليه، مع الأخذ بالحسبان التغيرات المتنوعة في الحالة الصحية للشخص المعالج.

ممارسة الرياضة بالتوازي مع العلاج الطبيعي أمر مهم في حال كان المريض يريد الاستفادة على المدى الطويل من العلاج

وينبني على أسس علمية قوية، ويعتمد على الخبرة المهنية السريرية وتحليل حالة المريض. وقال أخصائي العلاج الطبيعي أوتو ميرتس إن ممارسة الرياضة هي دوماً مفيدة تقريباً. ويمكن للمرضى أن يطلبوا إرشادات حول كيفية القيام بالتمارين التي ينصحهم المعالجون بممارستها في المنزل. كما أن ممارسة الرياضة بالتوازي مع العلاج الطبيعي أمر مهم في حال كان المريض يريد الاستفادة على المدى الطويل. وأكد ميرتس أنها ليست وظيفة أخصائي العلاج الطبيعي فحسب، فمن الجيد أن يقدم



الرياضة تساعد على شد الجلد بعد فقدان الوزن

شرب كميات هامة من السوائل يحد من تراجع القدرة على بذل المجهود

للمياه من أجل العمل بشكل صحيح وذلك للتخلص من النفايات عن طريق التبول والتعرق والتبرز، والحفاظ على درجة حرارة الجسم، وحماية الأنسجة الحساسة. يفقد الإنسان المياه يوماً بعد يوم، والتعرق والتبول لذلك يجب تعويض الجسم عن ذلك من خلال شرب المياه والعصائر الطبيعية والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من المياه. وحتى يقوم الجسم بوظائفه بشكل مناسب، يجب تعويض نزويده بالماء من خلال تناول المشروبات والأطعمة التي تحتوي على الماء.

شرب السوائل بكميات كافية خلال فصل الصيف يحد من الإصابة بالجفاف، الذي تتمثل أعراضه في الصداع وضعف التركيز

وقد حددت الأكاديمية الأميركية للعلوم والهندسة والطب أن تناول يومي الملائم للسوائل يتمثل في نحو 15.5 كوباً (3.7 لتر) للرجال ونحو 11.5 كوباً (2.7 لتر) للنساء. وتشمل هذه التوصيات السوائل من الماء وغير ذلك من المشروبات والأطعمة، ويحصل الإنسان على نحو 20 في المئة من مقدار السوائل اليومي عادةً من الطعام والباقي من المشروبات.

ساربروكن (ألمانيا) - يساعد شرب كميات هامة من السوائل على الحد من تراجع القدرة على بذل المجهود. وشددت كريستينا زاور على ضرورة شرب السوائل بكميات كافية خلال فصل الصيف لتجنب الإصابة بالجفاف، والذي تتمثل أعراضه في الصداع وضعف التركيز والشعور بالتعب وتراجع القدرة على بذل المجهود ومشاكل الدورة الدموية. وأوضحت زاور من الجامعة الألمانية للوقاية وإدارة القطاع الصحي أنه ينبغي شرب السوائل يومياً بكمية لا تقل عن 1.5 لتر، مع زيادتها بمقدار نصف لتر إلى لتر واحد في الأيام شديدة الحرارة. ويعد الماء أفضل مشروب لسد العطش، كما يمكن أيضاً شرب شاي الأعشاب والفواكه غير المحلى بالسكر، وكذلك العصائر المخففة. وبالإضافة إلى ذلك يمكن شرب الشاي الأسود والأخضر والقوة بكميات معتدلة. ونتيجة لتراكم كمية السوائل في الجسم، يتعرض الشخص للشعور الدائم بالصداع وعدم القدرة على التركيز، والخمول والحاجة الشديدة للنوم، والشعور بالتعب الشديد وعدم القدرة على بذل أي مجهود، وآلم في المفاصل والعضلات. وأثبتت الدراسات أن للمياه دوراً كبيراً في استمرارية الحياة ومد الجسم بالنشاط والحيوية. ويعتبر الماء من المكونات الرئيسية في جسم الإنسان ويشكل 60 في المئة من وزن الجسم، حيث تحتاج خلايا وأنسجة الجسم

على منطقة الترهل، ثم لفها بقطعة قماش من النايلون والبقاء لمدة لا تقل عن ساعتين قبل التخلص منه. ويكرر هذا الأمر 10 أيام متتالية لتحقيق نتائج أفضل. ويؤثر العمر ومقدار الوزن المفقود والوراثة في مرونة البشرة حيث مع التقدم في العمر تصبح البشرة أقل مرونة. كما يؤدي فقدان الوزن البالغ 100 رطل فاكثراً إلى زيادة كمية الجلد المتدلي. أما الجينات فتؤثر في مدى ثبات الجلد مع التقدم في العمر، حيث يتعرض بعض الناس أكثر لتدهور الجلد. وتشير الدراسات العلمية إلى أنه إذا عانى الفرد من زيادة الوزن لفترات طويلة من الزمن، فقد لا تتمكن البشرة من العودة إلى شكلها الأصغر بالكامل عند فقد الوزن. كما أنه عندما يفقد الفرد الكثير من الوزن بسرعة كبيرة، إثر جراحة إنقاص الوزن مثلاً، فإن النتيجة هي بشرة فضفاضة. وقد لا تكون البشرة صحية أو صلبة إذا لم تحصل على تغذية متوازنة بالفيتامينات والمعادن بخاصة الفيتامينات "ج" و"أ"، أو على الترطيب الدائم. كما يمكن أن يسرع التدخين من عملية الشيخوخة الطبيعية للبشرة، وقد تحسن العلاجات الطبيعية قوة البشرة ومرونتها إلى حد ما لدى الأفراد الذين فقدوا كميات صغيرة إلى معتدلة من الوزن.

كما أن أداء تمرين القوة بصورة منتظمة هو إحدى الطرق الأكثر فعالية في بناء كتلة العضلات لدى كل من الشباب وكبار السن، بالإضافة إلى المساعدة على إحراق المزيد من السعرات الحرارية، وزيادة كتلة العضلات قد تساعد أيضاً في تحسين مظهر الجلد المترهل.

إلى الفيتامينات والمعادن للحفاظ على الصحة بشكل عام، وعلى صحة الجلد تحديداً.

الأشخاص الذين فقدوا الوزن يتشكل الكولاجين الجديد على بشرتهم بصورة أقل، مقارنة بالكولاجين في الجلد الشاب والصحي

كما ينصحون بلسف الجلد بالنايلون مما يساعد في تقليص الجلد المترهل، ولكنها طريقة لا تقضي عليه بشكل نهائي، وينصح الخبراء بتطبيق بعض الزيوت الطبيعية بالإضافة إلى الفازلين



التمارين الرياضية قادرة على إخفاء الترهلات

وتشمل الحفاظ على ترطيب البشرة من خلال شرب كميات كبيرة من الماء، كما يجب استخدام مرطب للبشرة. ولأن الشمس تساعد في المزيد من الترهل، ينصح الخبراء بتطبيق واقي الشمس. ويرى الخبراء أنه من الضروري ممارسة التمارين التي تستهدف أماكن الجلد المترهل حيث يساعد ذلك في إعادة توازن الكتلة العضلية وعدم ترهل الجلد. كما يعتبر التدخين من العادات الخاطئة التي تؤثر على صحة الجلد وتجعله أكثر مرونة، وبالتالي يزداد ترهلاً، ويؤدي التدخين أيضاً إلى سرعة شيخوخة الجلد.

وينصح الخبراء بتناول كميات كافية من البروتين حيث أن هناك علاقة وطيدة بين البروتين وشباب الجلد، وبالإكثار من الخضروات والفواكه لأن الجسم يحتاج

لندن - يواجه الأفراد الذين فقدوا كيلوغرامات كثيرة من أوزانهم مشكلة الجلد المترهل، مما قد يؤثر سلباً على المظهر ونوعية الحياة. ويعتبر الجلد أكبر عضو في الجسم ويشكل حاجزاً وقائياً ضد البيئة. وتتكون الطبقة الداخلية من البشرة من البروتينات، بما في ذلك الكولاجين والإيلاستين، ويوفر الكولاجين، الذي يشكل 80 في المئة من بنية البشرة، الصلابة والقوة. ويوفر الإيلاستين المرونة لمساعدة البشرة في البقاء مشدودة.

وقالت اختصاصية التغذية ديانا عميش إنه "كلما زاد فقدان الوزن، كان تأثير الجلد الفضفاض أكثر وضوحاً". وأضافت أن المرضى الذين خضعوا لجراحة فقدان الوزن، يتشكل الكولاجين الجديد على بشرتهم بصورة أقل، مقارنة بالكولاجين في الجلد الشاب والصحي. ويؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية التمارين الرياضية في المساعدة في شد الجلد وعدم ظهور الترهلات، وينصحون بممارسة التمارين المنتظمة التي تزداد فيها الدهون، واتباع نظام غذائي سليم، حيث أن خسارة الوزن لا تعني الحرمان والحمية القاسية، حسب رأيهم، بل يجب تناول مختلف الأطعمة بكميات مناسبة، مما يضمن الحفاظ على صحة الجلد.

وينصح خبراء اللياقة البدنية كذلك بشرب كثير من السوائل خاصة الماء. ويرون أن الحصة اليومية الواحدة من الماء لا يجب أن تقل عن 8 أكواب يومياً، إذ يساعد ذلك في ترطيب الجلد ويقلل احتمالية ترهله.

وفي حالة ظهور الجلد المترهل بعد التخلص من الوزن الزائد، يمكن تقليل هذا الترهل من خلال بعض الطرق.