

تمارين الإطالة تحمي من التشنجات العضلية الناتجة عن العمل على الكمبيوتر

تورم أنسجة النفق الرسغي توقع الأعصاب تحت الضغط بفعل التحميل الخاطئ



تحسين مرونة العضلات أهم وظيفة لتمارين الإطالة

موضع غير مناسب. كما أن هناك مزاعم بأن التعرض إلى الإجهاد لفترات طويلة عن طريق استخدام أدوات كهربائية معينة يسبب مُتلازمة النفق الرسغي أيضا. وتطوي أعراض مُتلازمة النفق الرسغي على أحاسيس غريبة مثل الخدر والوخز والألم في الأصابع الثلاثة الأولى ونصف الإصبع الرابع على جانب الإبهام في اليد، وقد تصاب اليد بأكملها أحيانا، كما قد يكون هناك أيضا ألم وحرقة أو إحساس بالوخز في الذراع في بعض الأحيان. وتؤدي الحرقة أو الألم الشديد مع الخدر والوخز إلى إيقاف المصاب في الليل غالبا، وذلك بسبب طريقة وضع اليد. وقد يقوم المريض بهز يده في محاولة لاستعادة الشعور الطبيعي.

أما عند تشنج عضلات الذراعين فمن الممكن ممارسة تمارين الإطالة قبل وبعد استخدام أي عضلة لفترة طويلة ثم أخذ حمام دافئ وتدليك العضلات بلطف للتقليل من الألم. وتساعد الكمادات الباردة أيضا على إزالة الألم في الذراعين ويمكن التبديل بين الكمادات الباردة والساخنة. وتواجه النساء الحوامل والمرضى، الذين يُعانون من السكري أو قصور الغدة الدرقية، زيادة في خطر الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي. كما يواجه الأشخاص الذين يتطلب عملهم حركات متكررة قوية تحتاج إلى أن يكون المعصم ممتدا، مثل استخدام مفك البراغي، زيادة في هذا الخطر أيضا استخدام لوحة مفاتيح الكمبيوتر حين تكون في

التي تساعد على علاج التشنجات العضلية. كما أن تمارين الإطالة والتدليك يساعدان على علاج تشنج الرقبة وذلك بفرد العضلة المتشنجة ثم القيام بفركها برفق إلى أن تلين ووضع كمادات حارة وساخنة على الرقبة لمرتين أو ثلاث يوميا. وعند تشنج عضلات الفخذين يتم علاج التشنج باستخدام منشفة أو حزام ووضع القدم بشكل مسطح على الأرض ورفع القدم المصابة بالتشنج ولف الحزام عند منطقة مشط القدم وسحب طرف المنشفة بلطف ثم شد الرجل إلى الخلف. ويمكن استخدام يد واحدة لتدليك أوتار الركبة بينما تشد القدم باليد الأخرى.

أما الحالات الشديدة فتتطلب الخضوع للجراحة، علما بأن عدم العلاج قد يؤدي إلى قصور في حركة اليد أو الضمور العضلي. وللوقاية من هذه المتلازمة ينبغي استخدام لوحة مفاتيح وفأرة تتمتعان بتصميم مربع، مع مراعاة أخذ فترة قصيرة من الراحة من وقت إلى آخر لتعويض الحركات الرتيبة أثناء العمل على الكمبيوتر مثل النقر على الأزرار أو الفأرة. ويعد الاستلقاء على البطن ثم الاستناد على كفي اليد ومحاولة تقوس الظهر وفقراته العلوية قدر الإمكان إلى الخارج مع استمرار وضع الأقدام على الأرض مما يجعل على ليونة ومرونة عضلات الظهر من التمارين الرياضية

يؤدي الاستخدام المتواصل لجهاز الكمبيوتر إلى تعرض أنسجة النفق الرسغي للتورم، فتتسع الأعصاب تحت ضغط قوي، ما يؤدي بدوره إلى الشعور بمتاعب وألم. كما تؤدي الحركات المتكررة لليد إلى الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي، فتكون حينئذ تمارين الإطالة علاجا نافعا لهذه الحالة، حيث إن فرد الذراع مع إرخاء اليد، ثم جذبها نحو الجسم، يقلل من الشعور بالتشنجات.

كريفيلد (ألمانيا) - حذرت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب من أن العمل على الكمبيوتر لمدة طويلة يرفع خطر الإصابة بما يعرف بمتلازمة النفق الرسغي.

وأوضحت الرابطة أن النفق الرسغي عبارة عن نفق في نطاق الرسغ تمر عبره الأوتار والأعصاب. وإذا تعرضت أنسجة النفق الرسغي للتورم، فتتسع الأعصاب تحت ضغط، ما يؤدي بدوره إلى الشعور بالمتاعب.

ويشعر المريض بالألم حينما يضيق عصب في الرسغ بفعل التحميل الخاطئ أو الزائد عن الحد مثلا. في البداية تظهر أعراض المتلازمة في صورة وخز أو تنميل في اليد مثلا، ولاسيما في الإبهام والسبابة والوسطى، وغالبا ما تظهر الآلام ليلا.

ويشعر المريض بالألم حينما يضيق عصب في الرسغ بفعل التحميل الخاطئ أو الزائد عن الحد مثلا. في البداية تظهر أعراض المتلازمة في صورة وخز أو تنميل في اليد مثلا، ولاسيما في الإبهام والسبابة والوسطى، وغالبا ما تظهر الآلام ليلا.

ويشعر المريض بالألم حينما يضيق عصب في الرسغ بفعل التحميل الخاطئ أو الزائد عن الحد مثلا. في البداية تظهر أعراض المتلازمة في صورة وخز أو تنميل في اليد مثلا، ولاسيما في الإبهام والسبابة والوسطى، وغالبا ما تظهر الآلام ليلا.

ويشعر المريض بالألم حينما يضيق عصب في الرسغ بفعل التحميل الخاطئ أو الزائد عن الحد مثلا. في البداية تظهر أعراض المتلازمة في صورة وخز أو تنميل في اليد مثلا، ولاسيما في الإبهام والسبابة والوسطى، وغالبا ما تظهر الآلام ليلا.

الإطالة من التمرينات البدنية التي يتم فيها تحديد عضلة أو وتر أو مجموعة عضلية بشكل متعمد، فتساعد على تمددها

ويؤكد خبراء اللياقة البدنية على أن متلازمة النفق الرسغي تحدث بسبب الضغط على العصب المتوسط، مشيرين إلى أن النفق الرسغي هو ممر ضيق تحيط به العظام والأربطة في جانب راحة اليد، وعندما يُضغط على العصب المتوسط يمكن أن يحدث شعور بالوخز، والضعف في اليد والذراع. كما يمكن أن تؤدي حركات اليد المتكررة إلى الإصابة بمتلازمة النفق

الاستعانة بأوزان خفيفة يساعد على نحت الساقين وتقوية عضلاتهما

والدهون. وفي المقابل، الإكثار من تناول الألياف. وعموما، يفيد التركيز على تناول الأطعمة قليلة السعرات الحرارية في بناء عضلات الجسم.

ممارسة تمارين القرفصاء مع حمل الأوزان بكل كف، وتوجيههما في اتجاه الأسفل يساهم في بناء العضلات

ويرون أنه من الضروري الحرص على شرب كميات وافرة من الماء، بغية تنظيف الجسم من الدهون والسموم التي تعيقه عن القيام بوظائفه الحيوية. كما يفيد استبدال العصائر الطبيعية بالمشروبات الغازية.



أوزان الدمبل مفيدة لتقوية العضلات

الجسم على عضلات الرجل في كل مرة يمارس فيها هذا التمرين. كما يعود تدريب السمانة بالفائدة على عضلة السمانة الواقعة في الجزء الخلفي للرجل، فيزيد من قوتها وحجمها على حد سواء، وذلك عن طريق الوقوف بشكل مستقيم، مع تطابق القدمين على الأرض، وترفع منطقة الكعب في القدمين تدريجيا نحو الأعلى للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة، والثبات في هذه الوضعية لبضع ثوان، ثم خفضهما تدريجيا نحو الأسفل، وتتم المداومة على هذا التمرين بشكل يومي قدر المستطاع.

وللقضاء على تراكم الدهون ينصح خبراء اللياقة البدنية بضرورة المواظبة على ممارسة التمارين التي تقوي العضلات، وذلك من 3 مرات إلى 4 مرات أسبوعيا. كما ينصح خبراء اللياقة البدنية بالتقليل من تناول الأطعمة الغنية بالسكر

والدهون. وفي المقابل، الإكثار من تناول الألياف. وعموما، يفيد التركيز على تناول الأطعمة قليلة السعرات الحرارية في بناء عضلات الجسم. كما يفيد استبدال العصائر الطبيعية بالمشروبات الغازية.

كما ينصح خبراء اللياقة البدنية بالتقليل من تناول الأطعمة الغنية بالسكر

لندن - تساعد تمارين الاندفاع على تقوية عضلات الفخذ وتقويت الدهون المخزنة بالمنطقة كما تمكن الاستعانة بأوزان خفيفة من نحت الساقين وتقوية عضلاتهما. وتتركز حركات تمرين الاندفاع على باطن الفخذ وظاهره، ويمكن الاستعانة بأوزان الدمبل في أدائها. كما تساعد تمارين الاندفاع الجسم على بناء عضلات الساقين. وتستهدف بشكل خاص العضلة رباعية الرؤوس والعضلات المانحضة الفخذية Popliteus (muscle)) والعضلات الأليوية في الوركين، كما تستهدف عضلات أسفل الساقين.

ويمكن ممارسة تمارين الاندفاع بعد الوقوف باستقامة، والمباعدة بين الساقين، ومد ساق أمام الأخرى، مع فني الساقين في اتجاه الأرض، والسماح لركبة الساق الخلفية بلمس الأرض، ثم الدفع إلى الأعلى بالساق الأمامية ليرجع الجسم إلى وضعية الوقوف. ويمكن تكرير التمرين لخمس عشرة مرة، باستخدام كل ساق.

كما يساعد تمارين القرفصاء في بناء عضلات الجسم كافة، بالإضافة إلى قدرته العالية على نحت الساقين. ويمكن ممارسة التمرين بالوقوف بشكل مستقيم، مع حمل الأوزان بكل كف، وتوجيههما في اتجاه الأسفل، ويتم إبعاد القدمين قليلا عن بعضهما البعض، وتقتنى الركبتان، مع الإبقاء على الظهر مستقيما. ويخفض الجزء الأعلى من الجسم حتى ملاصقة الأرض، بالـ"دمبلز"، ثم العودة إلى الوضعية الأولى.

ويعد تمارين القرفصاء من أفضل التمارين المستخدمة في تقوية عضلات الرجلين والساقين على حد سواء، نظرا إلى توليد ضغط كبير ناتج عن وزن

المشي يعالج القصور الوريدي المزمن

كما يعد ارتداء الجوارب الضاغطة، والتي يصفها الطبيب، من أكثر الطرق انتشارا لعلاج هذه الحالة. ويتمثل الدور الذي تقوم به هذه الجوارب المطاطية في الضغط على منطقة أسفل الركبة، وحتى الكاحل، وهو الأمر الذي يحسن تدفق الدم عبر الأوردة، وبالتالي يقلل تورم الساقين. وتتوفر عدة أنواع من هذه الجوارب؛ وذلك بحسب قوة الضغط، والطول، وربما وصلت إلى الركبة، أو تجاوزتها إلى أعلى الفخذ، ويحدد الطبيب المعالج نوع الجوارب بناء على حالة المصاب.

وأكدت مؤسسة القلب الألمانية أن القصور الوريدي المزمن له أسباب عدة، منها الجلطات كالتخثر الوريدي العميق، والدوالي الوريدية الناجمة عن فشل أو تلف الصمامات الوريدية في الساق، وتشوهات الأوعية الدموية، وأورام الحوض. وتتمثل عوامل خطورة الإصابة في السمنة، والتدخين، والتقدم في العمر، والوقوف أو الجلوس لفترات طويلة، والدوالي الوريدية. وتتمثل أعراض القصور الوريدي المزمن بتورم الساق والكاحل، والشعور بالألم في الساق، وتغير لون جلد الساق وشكله، وإحساس بوخز أو تنميل في الساق والقدم.

القلب التاجية لدى البالغين، وأشار تحليل شمولي ضم 11 دراسة نشرت في مجلة "أوروبيين جورنال أوف إبيديميولوجي" إلى أن المشي بما يقارب 30 دقيقة في اليوم مدة 5 أيام في الأسبوع، مرتبط بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 19 في المئة، وأن خطر الإصابة بهذه الأمراض ينخفض بازدياد مدة المشي.

كما يقلل المشي من ألم المفاصل مساعدته على تليينها، ونشاطها، وسهولة حركتها، ويساعد أيضا على التخفيف من الشد والتشنج العضلي. ويقول الباحثون إنه في بعض الحالات لا يشعر المصاب بالقصور الوريدي المزمن بأي ألم، وخاصة في بداية الإصابة، وتبدأ أعراض المرض بمعاناة المصاب من حرقان وخفقان في الساق، وتورم بها، كما تنقلص العضلات، وتحدث الآم مزمنة في الساقين. ويشعر المريض بقل في الساقين، إضافة إلى المعاناة من الإرهاق المزمن، مع إحساس بعدم الراحة على الرغم من كثرة تغييره لوضع الجسم. ويزداد كذلك الألم بعد فترة الجلوس أو الوقوف مدة كبيرة، ويتغير لون الجلد حول الأوردة السطحية، كما أن المريض يتناوب إحساس بالحكة حول واحد أو أكثر من الأوردة البارزة.

فرانكفورت - قالت مؤسسة القلب الألمانية إن ارتداء الجوارب الضاغطة وممارسة رياضة المشي وتجنب الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة وإنقاص الوزن في حال المعاناة من السمنة ورفع الساق لتصبح أعلى من مستوى القلب عند الاستلقاء، وسائل لعلاج القصور الوريدي المزمن.

وأشارت المؤسسة إلى أن القصور الوريدي المزمن هو حالة مرضية تنتج عن ضعف جدران أوردة الساق ونقص في كفاءة صماماتها، ما يؤدي إلى ركود الدم وصعوبة رجوعه إلى القلب. وقد يستلزم الأمر في الحالات الشديدة الجراحة.

رياضة المشي تقلل من ألم المفاصل لمساعدتها على تليينها، وهي أيضا تساعد على التخفيف من الشد، والتشنج العضلي

وأوضحت دراسة ألمانية جديدة أن بعض الخطوات تقلل من حدة مرض القصور الوريدي المزمن، كما تساعد على التقليل من تفاقم الإصابة أو المضاعفات المترتبة عليها.

وتبدأ هذه الخطوات بممارسة الرياضة، ويعتبر المشي من أكثر الطرق التي تنشط الدورة الدموية في الساقين، ومن الممكن أن يوصي الطبيب المصاب بممارسة بعض الأنشطة المخصصة لذلك. ويؤكد الأطباء أن المشي يفيد القلب والورثتين، كما أنه يساعد على زيادة نشاط الدورة الدموية، الناتج عن حرق الأكسجين، ويؤدي ذلك إلى تقوية عضلات الجسم، وتنشيط الجهاز الدوري. كما يعتبرون المشي خيارا مفيدا للتقليل من خطر الإصابة بأمراض