

## تقوية عضلات منطقة الصدر تجنب تدلي الثدي

واق من الشمس ذي مُعامل حماية (SPF) عال وبواسطة كريم عناية غني بفيتامين "إي" وفيتامين "سي" لترطيب البشرة في هذه المنطقة الحساسة.

علاوة على ذلك، ينبغي الإقلاع عن التدخين نظراً لأنه يتسبب في تدهور سريان الدم بالجسم والحد من محتوى الكولاجين بالجسم، مما يؤدي إلى تدلي الثدي.

ويُعتبر ترهل الثدي من الأمور الطبيعية التي تتعرض لها العديد من السيدات مع التقدم في العمر، حيث يحدث في أغلب الأوقات بعد سن الأربعين، إلا أن بعضهن قد يتعرضن لترهل الثدي في مرحلة مبكرة من العمر، نتيجة لعدة أسباب، من أبرزها ارتداء حمالة الصدر غير المناسبة، أو الرضاعة الطبيعية، أو فقدان الوزن بشكل سريع وغير صحي، أو اكتسابه بشكل سريع، والسبب عدم وجود العضلات في الثديين، إذ إنهما يتكونان من الدهون، وغدد الحليب، وأنسجة، لذلك يجب الاهتمام بهما لإبقائهما بحالة جيدة.



الرياضة تحافظ على مظهر الثدي المشدود المعتم بالأنونة

### نصائح

## نصائح حول الأمور الجوهرية المتعلقة بنظام اللياقة

حيث يمكن ملاحظة التغيرات في الجسم مهما كان الوقت الذي تختره للتمرين. من الناحية الوراثية، فإن تكوين أجسامنا مهيا للاحتفاظ بكمية من الدهون في منطقة البطن، بحيث يمكن الحصول على الدهون اللازمة في الحالات الطارئة.

### الكثير من الأشخاص لا يعرفون تماماً ما ينبغي القيام به وأي أجزاء من الجسم يحتاجون للتركيز عليها

ولهذا السبب فإن قدراً من الدهون العنيدة الموجودة في منطقة البطن ضروري لحياتنا، ولكن من سوء الحظ فإن برمجة أجسامنا بهذا الشكل تسهل تزايد الدهون في البطن وتجعل التخلص منها صعباً، إلا أن ممارسة التمارين المناسبة والنظام الغذائي السليم يساعدان في تحقيق التغيرات المرغوبة.

اليوم الحر أو يوم التعافي هو يوم في الأسبوع مخصص ليستعيد الجسم عافيته وقوته بعد التمارين الشديدة والصعبة، ليعود بالمزيد من القوة في اليوم التالي.

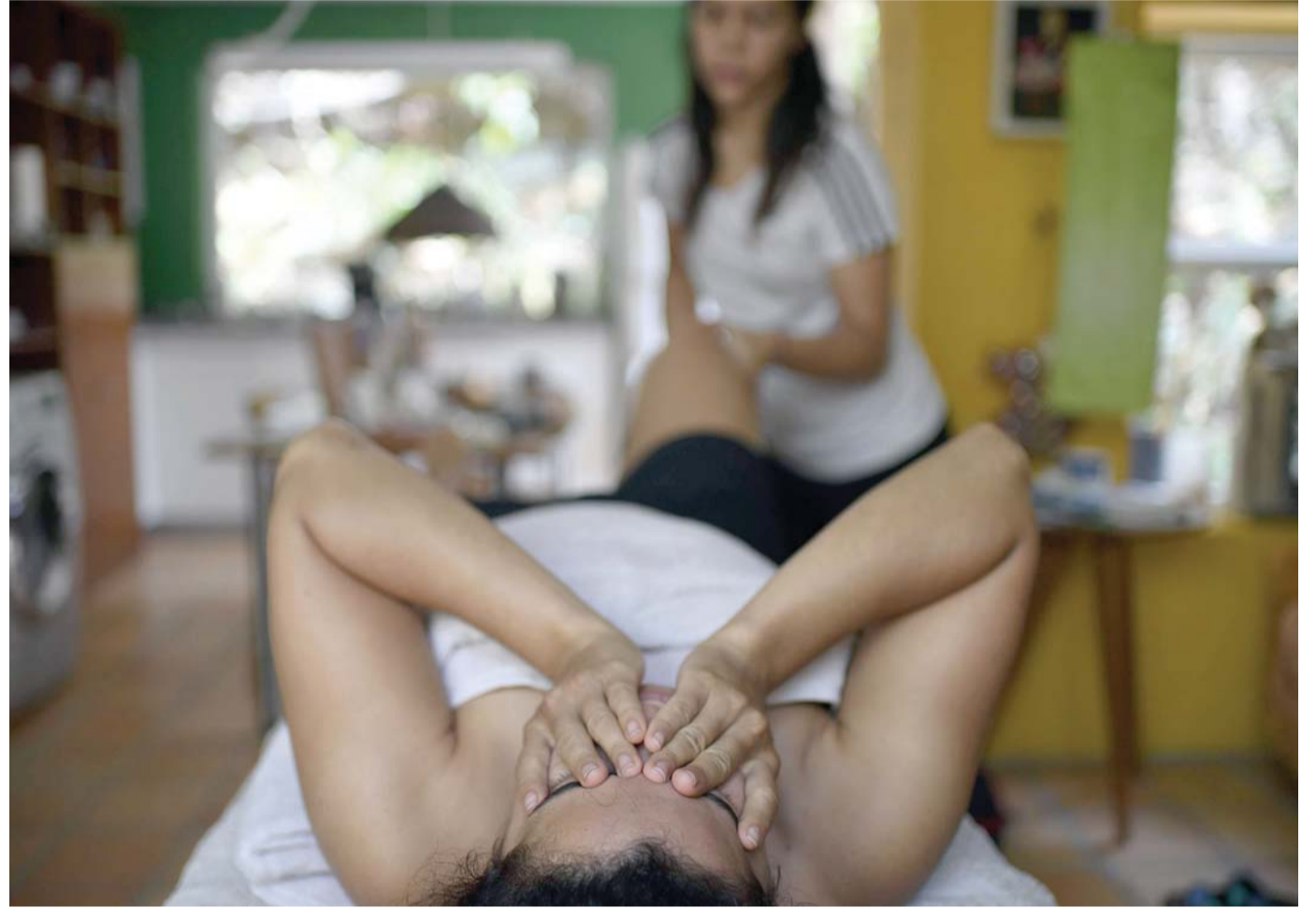
ويرى معظم الناس هذا اليوم عذراً لتناول ما يشتهون من الأطعمة غير الصحية والسكريات الممنوعة خلال فترة الانقراض بنظام اللياقة، ولكن من المؤسف أنهم لا يعلمون أن تعافي الجسم من هذه الدفغات من الطعام غير الصحي أو تغيير النظام المفاجئ يستغرق من 3 إلى 10 أيام.



ممارسة التمارين المناسبة تحقق التغييرات المرغوبة

## العلاج بالتدفئة والتبريد يخفف آلام الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة

التبريد يساعد على تقليص الأوعية وإغلاقها بسرعة ويحميها من التلف



### التبريد علاج أثبت نجاعته

وهنا يجب أن تتراوح فترة التبريد بين 15 و 20 دقيقة. وأوصى جراح العظام الألماني توماس جوتفريد باستخدام تقنية التبريد لجميع الإصابات الحادة، بما في ذلك الكدمات والكسور، ولكن لا يسري هذا على الجروح المفتوحة أبداً.

ومع هذا لا بد من توخي الحذر حتى لا تتضرر البشرة أو الجسم. وأوضح جوتفريد أن هناك نوعين من ردود الفعل على البرودة، التي يمكن أن نشعر بها: في البداية هناك الألم الأول من البرودة، وهو أمر طبيعي تماماً، ثم هناك تأثير التعود ويتبع ذلك الألم الثاني. وهنا يتعين إيقاف عملية التبريد، فهذا الألم الثاني هو إشارة إلى انخفاض درجة حرارة الجسم.

ويشير كلان إلى أن هناك نوعاً غير ضار تماماً للتبريد ويتم بتمرير مكعب ثلج على المنطقة مراراً وتكراراً، وبذلك لا يتعرض الجسم للتبريد الدائم، مع الوصول إلى التأثير المسكن. ويمكن استخدام المبردات بسهولة في المنزل دون مساعدة طبية. ومع ذلك هناك استثناءات، حيث يجب الحذر مع بعض الصور السريرية، على سبيل المثال مع اضطرابات الدورة الدموية أو الحساسية للبرد، وينطبق الشيء نفسه على أشكال اضطراب الحساسية، لأن آليات التحذير معطلة، فالصابون غالباً لا يشعرون بالبرد. ويمكن أن يؤدي استخدام التدفئة، على سبيل المثال في شكل زجاجات الماء الساخن أو مصابيح الضوء الأحمر، إلى تخفيف الألم، لكن ليس في حالة الإصابات الحادة.

وأوضح جوتفريد أن التدفئة لها تأثير في جعل الأنسجة أكثر ليونة. ويساعد ذلك في علاج متلازمات الإجهاد الزائد، على سبيل المثال مع وجع العضلات الشديد، كما أن التدفئة مناسبة أيضاً لعلاج الالتصاق النسيجي أو التندب، ويمكن أن تكون مفيدة لجميع التغيرات الطارئة على النسيج الضام.

وتعمل التدفئة على فتح الأوعية الدموية وتجعلها تتسع، مما يسهم في تحسين الدورة الدموية في الجسم. وللحرارة أيضاً تأثير مسكن، وهذا هو السبب في الاعتماد عليها غالباً في علاج آلام الدورة الشهرية أو الالتهابات المزمنة على سبيل المثال. ومن حيث المبدأ لا يشكل ظهور بقع حمراء على الجلد بسبب الحرارة خطورة، لكنه يصبح مشكلة عندما يكون هناك ألم مصاحب، حيث من الممكن حدوث حروق من الدرجة الأولى.

وإن لم يتوافر أي من الوسائل المذكورة في المنزل يمكن نقع الموقع المصاب في وعاء من المياه الباردة (مع مكعبات ثلجية) ليهبط الألم قبل التوجه إلى المستشفى، ذلك أن التبريد لا يهدئ فحسب، بل يشفي بالكامل أيضاً. وبالنسبة للمبردات مثل أكياس الثلج أو حبيبات الثلج، التي تكون درجة حرارتها قريبة من نقطة التجمد، فإنه يوصى باستخدامها لمدة 30 دقيقة في كل مرة، ثم أخذ قسط من الراحة. وعند استخدام كمادات الثلج المجمدة، يجب التأكد من وضع منشفة على الجلد حتى لا تتلف الجلد.

ويوصف العلاج بالتبريد الكامل تحديداً لحالات الأمراض المزمنة أو الأوجاع العامة، وقد لاقى نجاحاً كبيراً في معالجة داء الصدفية، الربو والاعتكاب العصبي.

وبات جراحو اليوم يستعملون تقنية التبريد، إذ يفضلون استبدال المشرب بها وتحديداً في الحالات السرطانية، تحت تخدير موضعي، فيعمد الجراح إلى إدخال محس حتى موقع الورم فيجمده بواسطة الأرجون (عنصر غازي في الهواء) المسائل وفق حرارة من 180 درجة مئوية تحت الصفر، والنتيجة موت الخلايا الموجودة في وسط الورم، وبعد بضعة أيام يزول هذا الأخير مخلفاً كومة من الأنسجة التي سرعان ما تتلف تدريجياً، وما من مضاعفات أو أعراض جانبية بل يزيد التبريد من فعالية العلاج الكيميائي، وبالتالي من فرص نجاح العلاج. وتستعمل هذه التقنية بكثرة في الولايات المتحدة في حالات السرطان غير المتقدمة كسرطان الثدي والرحم.

وإذا ما واجه الأفراد الألم في حادثة أو إصابة طارئة، يكفي أن يستعملوا مكعبات ثلجية (أكياسا من الهلام المجمد أو حتى من الثلج الأبيض) أو ربما ما هو بارد وفي متناولهم ككيس الخضار الثلجية. ويحذر الخبراء من المبالغة في التبريد فشانه شأن السخونة، قد يسبب التبريد بعض المشاكل كالتجمدات، لذلك من الضروري الاحتراس ووضع قماشة رطبة بين الجلد والضمادة الثلجية.

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على فعالية تقنيتي التبريد والتدفئة في علاج آلام الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة، حيث يعمل التبريد على تقليص الأوعية الدموية وإغلاقها بسرعة لحمايتها من التلف. بينما تجعل التدفئة الأنسجة أكثر ليونة ما يساعد على علاج متلازمة الإجهاد الزائد الناتج عن تشنج العضلات.

وتدرج تطبيقات التدفئة والتبريد ضمن الإجراءات المستخدمة في علاج الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة مثلاً، حيث تعد هذه التطبيقات سلاحاً فعالاً لتخفيف الآلام. وأوضح أخصائي الطب الرياضي الألماني أكسل كلانين أن مخطط

والضغط والرفع، على سبيل المثال بعد التعرض لكدمة مؤلمة في الساق أثناء لعب كرة القدم ينبغي رفع الساق، ووضع ضمادة ضيقة عليها وبعض الثلج بغرض التبريد.

وأوضح كلانين أن التورم يحدث بسبب تلف الأوعية الدموية الصغيرة، مشيراً إلى أن التبريد يعمل على تقليص الأوعية وإغلاقها بسرعة أكبر، كما تتم أيضاً إعاقه نقل إشارات الألم إلى الدماغ عن طريق التبريد.

ويؤكد خبراء اللياقة البدنية على فعالية تقنيتي التبريد والتدفئة في علاج آلام الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة، حيث يعمل التبريد على تقليص الأوعية الدموية وإغلاقها بسرعة لحمايتها من التلف. بينما تجعل التدفئة الأنسجة أكثر ليونة ما يساعد على علاج متلازمة الإجهاد الزائد الناتج عن تشنج العضلات.

ويؤكد خبراء اللياقة البدنية على فعالية تقنيتي التبريد والتدفئة في علاج آلام الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة، حيث يعمل التبريد على تقليص الأوعية الدموية وإغلاقها بسرعة لحمايتها من التلف. بينما تجعل التدفئة الأنسجة أكثر ليونة ما يساعد على علاج متلازمة الإجهاد الزائد الناتج عن تشنج العضلات.

### بعد التعرض لكدمة مؤلمة في الساق أثناء لعب كرة القدم ينبغي رفع الساق، ووضع ضمادة ضيقة عليها وبعض الثلج بغرض التبريد

ويؤدي التبريد إلى انقباض الأوردة الدموية مما يخفف من حدة الألم تحت تأثير موجة البرد الشديد، فتتخفف حرارة الجسم فوراً من 37 إلى 40 درجة مئوية، وتثقل هذه الصدمة الحرارية سائر مستقبلات الألم، إذ تهبط حرارة الجلد إلى ما دون الـ 15 درجة مئوية، وهذا أمر نادر ما تحققه المكعبات الثلجية.

ويؤيد هذا التأثير المهدئ للألم من 30 دقيقة إلى 3 ساعات، ما بعد إيقاف العلاج. ويعد التبريد مضاداً للالتهابات، حيث يحد من إنتاج العناصر الكيميائية المسؤولة عن الالتهاب ويؤدي هذا إلى تقلص الأوردة، ومن جهة أخرى يخفف التبريد من التوتر العضلي والتشنجات.

وظهر العلاج الكامل بالتبريد منذ مدة وجيزة أي في "الحجرة المبردة" حيث يدخل المريض مرتدياً ثوب السباحة، في حجرة تبلغ حرارتها