

## مختصة العلاج الطبيعي : هذه أهم النصائح لمواجهة آلام المفاصل والعضلات

أوضحت المختصة في العلاج الطبيعي الدكتورة منى العنزي ، أن آلام المفاصل والعضلات تعد واحدة من أكثر الأسباب شيوعاً التي تجعل المصابين بها يلجئون لزيارة عيادة العلاج الطبيعي أو يتغيّبون عن عملهم، فضلاً عن كونها من الأسباب الرئيسية المسببة لإعاقة الحركة في جميع أنحاء العالم ، مبيّنة أن شد العضلات والألم في المفاصل على سبيل المثال تحدث في الجزء الأمامي من الركبة، عند الإفراط في الضغط على أنسجة الجسم، وعدم السماح بوقت كافٍ للتعافي، أو ممارسة الرياضة بطريقة خاطئة، ومن أكثر الأعراض شيوعاً هو الألم، وقد يتم ملاحظة الوخز، التنميل، التورم، التصلب، أو الضعف في المنطقة المصابة ، التهاب الأوتار وآلامها ، آلام في الركبة (اعتلال الأوتار) ، آلام في الساق ، والكعب المؤلم. وأشارت إلى أن الألم الحاد أو المزمن يؤثر على المفاصل والعضلات من خلال إجهاد عضلة أو رباط ، كما أن رفع الأحمال المتكرر أو الحركة المفاجئة يمكن أن يجهد العضلات والأربطة الفقارية ، وإذا كان الفرد في حالة بدنية سيئة فإن الضغط المستمر على الظهر يمكن أن يسبب تقلصات عضلية مؤلمة ، ومن مسببات الألم الحاد أو المزمن تورم أو تمزق الأقرص الفقارية ، والتهاب المفاصل ، وهشاشة العظام. ونصحت المختصة في العلاج الطبيعي لمواجهة آلام المفاصل والعضلات بضرورة الحرص على ممارسة الرياضة ، بناء قوة العضلات والمرونة ، ارتداء الأحذية المناسبة، واستبدالها فور تعرضها للتلف والمحافظة على الوزن الصحي.

وشددت الدكتورة منى في ختام حديثها على ضرورة الحرص على الوقوف والجلوس بطريقة صحيحة، فعند الوقوف يجب عدم الوقوف مترهلاً ، والمحافظة على موضع الحوض محايد ، وإذا كان على الفرد الوقوف لفترات طويلة، فيجب وضع قدمًا واحدًا على مسند قدم منخفض لتقليل التحميل على أسفل الظهر. أما بالنسبة للجلوس فيجب أن يكون بطريقة صحيحة باختيار مقعد مع دعم أسفل ظهر جيد، ومساند للذراعين وقاعدة دوارة ، وأيضاً وضع وسادة أو منشفة ملفوفة في الجزء الخلفي من الظهر ، فذلك يمكن أن يحافظ على منحنى طبيعي ، ويجب المحافظة على مستوى الركبتين والوركين بطريقة صحيحة ، كما ينصح بتغيير الموضع كثيراً كل نصف ساعة على الأقل ، مع الحرص على تجنب رفع الأحمال الثقيلة، إن أمكن، ولكن إذا كان لابد على الفرد من رفع الأشياء فيجب إبقاء الظهر مستقيماً - بدون انحراف - والثني فقط عند الركبتين ، كما يمكن الاستعانة بالآخرين في رفع الأشياء الثقيلة أو تلك التي لا يمكن رفعها.