أخصائية : لتقوية المفاصل لا تتجاهلوا الرياضة في رمضان

قالت أخصائية العلاج الطبيعي مها علي سويد ، إن من أسباب تصلب المفاصل الجلوس والتمدد على نفس الوضعية لفترات طويلة كالجلوس أمام التلفاز أو اللاب توب أو إمساك الجوال وعدم تحريك الفقرات ، مما يؤدي إلى تشنج في العضلات الرقبية، وأيضًا الوقوف أو الاستناد على قدم واحدة وعدم التحرك لأكثر من ربع ساعة.

ولفتت إلى أن كل هذه الأسباب تؤدي إلى ضعف العضلات، وقلة مرونة المفاصل، والتي تؤدي بدورها إلى تصلب المفاصل والفقرات، ولذلك يتوجب على الجميع الحركة لتجنب الإصابة بهشاشة العظام أو خشونتها.

وأكدت أنه مع ظروف شهر رمضان لا بد من تخصيص وقت معين من اليوم بعد التراويح لممارسة الرياضة ومنها المشي ما بين 15 إلى 45 دقيقة في المماشي المخصصة داخل الأحياء ، وهذا من شأنه تفريغ الطاقات السلبية، بالإضافة إلى الإكثار من شرب الماء والعصائر الطبيعية والحفاظ على الإفطار والسحور الصحيين المتوازنين ويحتويان على عدة فيتامينات وأهمها فيتامين D وفيتامين C والحفاظ على المعادن حتى نكون في منأى عن كثير من الأمراض الجسدية وأيضًا النفسية.