

مشاكل تؤثر في صحة ساقيك



المشاكل الصغيرة التي يمكن أن تصيب الساقين هي مشاكل شائعة، تنجم عادة خلال ممارسة الرياضة بشكل خاطئ، أو أداء مهام لها علاقة بالعمل، أو حتى أعمال المنزل والحديقة، أو جراء كثرة الجلوس إلى المكتب، كما يمكن أن تنجم عن الإصابة بجروح. يمكن لمشاكل الساقين أن تكون صغيرة أو كبيرة، ويمكن أن تتضمن أعراضاً مثل الألم والانتفاخ والتشنجات والتمثيل والوهن، وتغيُّرات في درجة الحرارة واللون أيضاً. وغالباً ما تبرز هذه الأعراض، إمّا مع ممارسة الرياضة أو مع كثرة استعمال القدمين أو كثرة الجلوس أو كثرة الوقوف. انتفاخ الساقين، إحدى أبرز المشاكل لدى المرأة. ويمكن أن يحدث الانتفاخ في أي جزء من الساقين، بما فيهما القدمان والكاحلان وبيطتا الساقين والفخذان. ويمكن لانتفاخ الساقين أن ينتج، إمّا عن تراكم السوائل (احتباس الماء) أو عن التهاب في أنسجة مريضة أو مجروحة أو مفاصل. العديد من أسباب انتفاخ الساقين، مثل الوقوف أو الجلوس فترات طويلة، أو التعرّض لجرح، هي نسبياً غير مُضرة على المدى الطويل، ويمكن لطبيبك بسهولة أن يكتشف سبب الانتفاخ. مع ذلك، فإنّه أحياناً، يمكن أن يكون أي انتفاخ في الساقين علامة على وجود مشكلة صحية كبيرة، مثل أمراض القلب أو جلطة دموية. لذا، من المهم أن تحصلوا على التشخيص الطبي والعلاج المناسبين عندما يحصل انتفاخ في الساقين، من دون ظهور سبب واضح، أو عندما يكون مصحوباً بأعراض لا علاقة لها بالساقين، مثل صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر. ويكون الأشخاص المتقدمون في السن، أكثر عرضة لمشاكل الساقين من غيرهم، لأنّهم

يفقدون مع مُرور السنين كثافة النسيج العضلي. مُسبّبات: تكون مشاكل القدمين، التي لم تنجم عن جروح في الساقين، نتيجة لواحد أو أكثر من أسباب عديدة منها: الإفراط في استعمال الساقين، كأن تقوم بحركة قوية بشكل مُباغت، أو أن تزيد من حدة تمارينك ومدّتها من دون مُقدّمات. وعلى سبيل المثال، يمكن أن تنتج تشنجات العضلات عن ممارسة نشاط مُعيّن، أو عن جفاف الجسم نتيجة قلّة شُرْب السوائل، أو ممارسة الرياضة في جَوٍّ ساخن. أما مشاكل القدمين المتعلقة بالشرابين والشرعيرات الدموية، فيمكن أن تكون ناجمة عن مرض في الشرايين أو التهاب في أحد العروق، أو عن جلطة دموية. وعندما تحدث جلطة دموية قرب سطح البشرة، فإنها لن تُسبّب سوى مشاكل بسيطة، بينما تُسبب الجلطة التي تحدث في شريان عميق مشاكل حقيقية. وللإشارة، فإنّ العمليات الجراحية التي تُجرى للعظام والحوض والجهاز البولي، يمكن أن تزيد من احتمال التعرض لجلطة دموية، خاصة في الشرايين الرئيسية للسّاق. من جهة أخرى، فإنّ المكوث في الفراش أو الجلوس على الكرسي وقلّة الحركة، أو البقاء في وضعية واحدة لا تتغير لفترات طويلة، مثل وضع الجبس، يمكن أيضاً أن يؤدي إلى جلطة دموية. ويمكن أن تسبب المشاكل التي تؤثر في الشرايين، تشنّجات وألماً ينتجان عن ممارسة الرياضة حتى لفترة قصيرة، مثل المشي مسافة قصيرة، إلا أنّهُ يتحسّن بعد أخذ قسط من الراحة. للحصول على ساقين سليمتين، هناك مجموعة من الخطوات الصحية التي ينبغي عليك تطبيقها بانتظام والالتزام بها، حتى تُريح ساقيك وتَقوّ نفسك الأعراض المزعجة. النشاط والحركة: (خاص للنساء) تحريك الساقين من خلال ممارسة نشاط رياضي، لا يقوّي العضلات فحسب، بل يَنشّط الدورة الدموية ويُقَلِّل من ظهور الدوالي. لا تعتقدي أنّ الحركة معناها ممارسة تمارين قاسية يومياً، بل عليك أن تُدركي أنّ أي نشاط بدّني، مهما يكن بسيطاً، يُحدث فَرْقاً لا يُستهان به في جسمك. وكبداية، لن تجدي أفضل وأسهل من المشي، فهو ينشط الدورة الدموية، وبالتالي الأوعية الدموية والشرايين في الساقين. لن تنجحي إن بدأتِ في وضع أهداف صعبة التحقيق. لا تقولي مثلاً، إنّك ستُمارسين ثلاث ساعات من الرياضة في نهاية الأسبوع، أو إنّك ستمارسين الجري وحمل الأثقال ساعة في اليوم، فلن تستطيعي فعل ذلك والمواظبة عليه. لذا، يُفضّل مع انطلاقك في تطبيق برنامج رياضي جديد، أن تضعي أهدافاً سهلة تستطيعين تحقيقها. مثلاً: المشي نصف ساعة يومياً، السباحة ثلاث مرّات في الأسبوع. ومن أفضل ما يُمكن أن تقومي به، هو ترك سيارتك في المرآب والذهاب إلى العمل مشياً، إن كان مكان عملك قريباً، أو ركوب الباص والنزول قبل مكان العمل بإشارتين، لكي تقطعي المسافة الباقية مَشياً كل يوم. ركوب الدراجة أيضاً أمر مُفيد وسهل ويقوّي كثيراً عضلات الفخذين والساقين ككل. بعد مرور بضعة أسابيع على بداية جدولك الرياضي، ابدئي في رفع مستوى صعوبة تمارينك الرياضية شيئاً فشيئاً، حتى تحسلي على أكبر فائدة ممكنة. ولكي

لا يغلبك الكسل وتتخلّفي عن مواعيدك الرياضية، يُفضل أن تضعي جدولك الرياضي بالاشتراك من إحدى صديقاتك، أو جارتك أو أي شخص آخر مهتم بممارسة الرياضة. إذا لم تكوني امرأة رياضية بطبعك، ففي إمكانك على الأقل القيام ببعض الحركات الرياضية لمدة عشر دقائق كل مساء في المنزل، استلّقي على ظهرك وارفعي رجليك، وخاصة فخذيك، وحرّكيهما حركات دائرية في الهواء، كأنك تقودين دراجة هوائية. ابدئي في القيام بهذه الحركات الدائرية في شكل أربع مُتسلسلات، في كل واحدة منها تكررّين الحركة 15 مرّة، وبين كل متسلسلة وأخرى ارتاحي لمدة عشرين ثانية. ويومياً بعد آخر، ابدئي في الرفع من عدد المرات التي تكررّين فيها الحركة. عاداتك اليومية: (خاص للنساء) تفادي الجلوس أو الوقوف فترات طويلة، لأنّ هذا يؤدي إلى ركود الدم، وابتعدي عن الرياضات التي تؤدي إلى بسط قوس أسفل القدم، مثل كرة المضرب "التنفس"، واختاري رياضة مثل الجري أو ركوب الدراجة أو السباحة، فهي كلها رياضات تنشط الدورة الدموية في الجسم كله، وخاصة الساقين. ابتعدي عن استعمال المصعد واستبدلي به بصعود الدرج، ونامي بحيث تكون ساقيك أعلى قليلاً من مستوى جسمك، كما يُمكنك وضع مَخَدّة تحت ساقيك، أو وضع شيء صلب تحت دعامتَي السرير الأماميتين. ابتعدي عن ارتداء البناتيل أو الجوارب أو الأحذية الطويلة الضيّقة، لأنها تضغط على الفخذين أو الرّدفَيْن، واختاري ملابس مُريحة وواسعة. إذا دَعَت الحاجة، ارتدي جوارب خاصة وأربطة خاصة تساعد على تنشيط الدورة الدموية، بممارسة ضغط على مستوى شرايين وأوعية الساقين. ولا تُعرّضي ساقيك لحرارة عالية جدّاً، وتجنّبي التعرّض كثيراً لأشعة الشمس، وتجنّبي الـ"سونا" وإزالة الشعر الزائد، باستعمال الشّمع الساخن. وأخيراً، راقبي وزنك، لأنّ البدانة تجعل صعود الدم في الساقين أصعب.