كيف تحارب آلام الظهر والمفاصل؟

ملايين الأشخاص يعانونها

سواء أكان لديك ألم بسيط في الرقبة أو في ركبتيك، أو كان لديك ألم شديد في أسفل ظهرك، يمكن من خلال عدة طرق أن تساعد نفسك وتتغلب على تلك الآلام المزعجة، أو على الأقل تخفف حدتها، فكيف يكون ذلك؟

- إنّ فرك مكان الألم الذي تشعر به يمكن أن يحفز نهايات العصب في الجلد التي تعيق انتقال رسائل الألم. ضع أحد أنواع الجل التي تحتوي على مادة المنثول (مادة من زيت النعناع أو الفلفل الحلو)، لأنّ هذه المواد توفر مستوى بسيطاً من التحفيز المستمر لنهايات العصب بحيث يكون أقل حساسية ما يساعد بدوره على تلاشي الألم.

- قم بإلهاء نفسك: إن كان الألم الذي تشعر به معتدلاً، خذ دواءٌ مسكناً للألم، ثمّ استرح قليلاً في سريرك لكي لا يزيد، وقم بإلهاء نفسك من خلال قراءة شيء ما، أو مشاهدة التلفاز. من ناحية أخرى اكتب عن تجربة ألمك السيئة، فهذا يساعد على عدم تركيزك على الإحساس بالألم.

- حافظ على نشاطك: اعتاد الأطباء على أن ينصحوا المرضى بالراحة بشكل كامل، لكن بات من المعروف الآن أنّ هذا الأمر قد يجعل الشفاء بطيئاً أكثر. حاول أن تمشي، وأن تمارس رياضة حمل الأوزان لتقوية صحة عظامك ومفاصلك، لكن لا تمارس الرياضات العنيفة كالركض، وإن كانت إحدى المفاصل متورمة لديك، فإنّ أفضل رياضة يمكن أن تمارسها هي الرياضة. عموماً، ترجع آلام الظهر والتي لا تعزى في أغلب الحالات إلى أمراض حقيقية، إلى أسلوب الحياة الخطأ، الذي يفتقر إلى ممارسة الأنشطة الحركية، والذي تعززه وسائل الراحة والرفاهية، التي ينعم بها الإنسان المعاصر، وبالتالي يمكن التغلب على هذه المتاعب، من خلال تغيير هذا الأسلوب الخاطئ، وإدخال بعض الأنشطة الحركية إلى عادات الحياة اليومية. إنّ تلك المتاعب تظهر عادة في صورة الإصابة بنوبات شدّ في الظهر، تبدأ مثلاً بشدٍّ بسيط في مؤخرة الرقبة، ثمّ يليها ببضعة أيام شعور وكأن هناك ماء مثلجاً، ينساب من مؤخرة الرقبة وحتى الكتفين.

وكما يقول الأطباء، ينبغي أن يتمثل الهدف في تعلم القدرة على إدراك الجسم، من خلال مراقبة الوضعية عند الجلوس أو الوقوف أو النهوض وتصحيح وضعية الجسم بصورة متكررة، وجعله دائماً في وضعية قائمة، كما يجب ألا يتم الثبات في وضعية واحدة لفترات طويلة، إذ ينبغي أن يتم تغيير وضعية الجلوس بصورة مستمرة، عند الجلوس لفترات طويلة كفترات العمل مثلاً. باختصار فإنّ الديناميكية هي كلمة

السرّ في هذا الشأن، إذ يمكن الحد من هذه المتاعب بشكل كبير، من خلال ممارسة بعض تمارين الإطالة والتنشيط البسيطة، كتدوير الكتفين أو رفعهما وإنزالهما بشكل متناوب، إذ يعمل ذلك على تحفيز سريان الدم، وعملية الأيض بالعضلات المحيطة بالظهر، ويساعد أيضاً على تصريف بقايا الأيض من الأنسجة، ومن ثمّ التخفيف عن المفاصل والعضلات.

كذلك يمكن دعم الظهر بشكل إضافي، والحد من آلامه، من خلال ممارسة أحد تمارين تقوية العضلات لمنطقة الجذع، بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. لكن لا ينصح بعمل التمارين الرياضية أثناء نشاط المرض وشدته كما أنة في لحظة التهاب المفاصل تحتاج المفاصل للراحة.

- تأثير المغناطيس: في دراسة أجريت مؤخراً تبيّن أنّ نصف الأشخاص الذين وضعوا لصاقات مغناطيسية أو استخدموا الأساور المغناطيسية شهدوا تحسناً أفضل ممن تناولوا الأدوية التقليدية.

- الحرارة والبرودة: إنّ الضغط على مكان الألم باستخدام الأكياس الخاصة التي يوضع فيها الماء يخفف الانتفاخ والإحساس بالخدر، لكن لا تضع الكمادات الباردة أكثر من 20 دقيقة، ولا تضع الثلج أبداً بشكل مباشر على جلدك.

- جرب الوخز بالإبر الصينية: من خلال تحفيز نقاط معينة في أجزاء مختلفة من جسمك، وذلك باستخدام الإبر الصينية يمكن أن يخفف ذلك التهاب وتيبس العضلات.

إجراءات ممتازة لتخفيف آلام الظهر:

أربعة أشخاص من خمسة سيعانون ألم الظهر، والذي يحدث عادة بسبب وضعيات الجسم غير الصحيحة، فكثيرون منا يجلسون لفترات طويلة أمام شاشات الكمبيوتر قد تصل لثماني ساعات، فما الذي يجب أن تفعله لتخفيف آلامك إن كنت من هؤلاء؟

- قم بتقوية عضلات جسمك الأساسية: تعتبر عضلات الظهر من العضلات الأساسية في الجسم لأنّها تدعم جسدك كلّه، لذلك مارس بعض الأنشطة التي تقوي تلك العضلات كتمارين الآيروبيك، الرقص، أو رفع الأوزان الخفيفة.

- كن حذراً عند الحاجة لرفع أو التقاط شيء ما: عندما تريد أخذ شيء ما عن الأرض مثلاً لا تقم بثني جذعك نحو الأسفل، بل انزل نحو الأرض بحيث تقوم بثني ركبتيك (وضعية القرفصاء).

- اجلس بشكل مستقيم: من الضروري جدّاً أن تنتبه لوضعية جلوسك، خاصة إذا كنت تعمل على مكتب طوال اليوم. اجلس مقابل شاشة الكمبيوتر بحيث يكون ساعداك، معصماك وفخذاك بوضعية متوازنة مع الأرض، وأن تكون قدماك موضوعة بشكل كامل على الأرض.

- خذ فترات استراحة من الجلوس: قف ولف يدك اليمنى على كتف اليسرى، ثمّ اليد اليسرى على الكتف اليمنى. تنفس بعمق عدة مرات، هزّ كتفيك إلى الأعلى والأسفل لتخفيف آلام رقبتك، وحاول لف جذعك وأنت تجلس على الكرسي لتخفيف الشدّ في عامودك الفقري.

- مارس رياضة اليوغا: وجدت دراسة حديثة أنّ شدّ العضلات الذي يمكن القيام به بأفضل صورة ممكنة يكون من خلال ممارسة رياضة اليوغا، فهذه الرياضة لا تخفف أعراض الالتهاب حول المفاصل وحسب، لكنها أيضاً تخفف الاكتئاب المرتبط بهذه المشكلة. عادة يكون الألم أكثر حدة في فترة الصباح، لذلك كلما مارست اليوغا في فترة مبكرة، كان وضعك الصحي أفضل، كما يقول الأطباء.

نقاط مهمّة:

- اختر وقتاً مناسباً لك يومياً لعمل التمارين لكي تضمن الاستمرارية في تلك التمارين.
- بعد القيام بأعمال كثيرة أو عمل نفس المهمة مراراً وتكراراً يجب عليك التوقف لوقت بسيط لأخذ قسط من الراحة ثمّ متابعة العمل.
- تجنب البقاء على نفس الوضع لفترات طويلة، وحاول أن تتجنب الوضع غير المريح والأوضاع التي قد تؤثر في المفاصل والأربطة.
- استخدم المفارش الطبية أثناء النوم التي تحافظ على العمود الفقري بأن يكون بشكل مريح وبوضع صحي حيث إنّ الإنسان يقضي ثلث يومه تقريباً على السرير.
- دائماً استشر طبيبك قبل بدء برنامج التدريب والتمارين الرياضية.