

## چرا درد مفاصل در بهار تشدید می‌شود؟

با گرم شدن هوا، بسیاری از مردم انتظار دارند که احساس فیزیکی بهتری داشته باشند اما برای برخی، بهار با افزایش درد و ناراحتی مفاصل همراه است.



با گرم شدن هوا، بسیاری از مردم انتظار دارند که احساس فیزیکی بهتری داشته باشند اما برای برخی، بهار با افزایش درد و ناراحتی مفاصل همراه است. به گزارش ایسنا، متخصصان ارتوپد می‌گویند اگر در این زمان از سال متوجه سفتی، فشار یا درد طولانی مدت در مفاصل خود شده اید، باید بدانید که این یک عارضه نسبتاً شایع است. چند دلیل کلیدی وجود دارد که چرا بدن شما ممکن است به تغییر فصل، چنین واکنشی نشان دهد که به برخی از آنها در ادامه اشاره می‌کنیم:

**تغییر در سطح فعالیت**  
پس از یک زمستان کم تحرک، افراد در بهار تمایل به فعالیت بیشتری دارند. چه کار در حیاط خانه باشد، چه دویدن یا ورزش های آخر هفته، این افزایش ناگهانی در سطح فعالیت روزمره می‌تواند فشار بیشتری بر عضلات و مفاصل وارد کند. **تغییرات فشار بارومتریک**  
نوسانات فشار بارومتریک (فشار اتمسفری) نیز می‌تواند بر احساس مفاصل شما تأثیر بگذارد. فشار کمتر می‌تواند باعث شود بافت‌ها کمی منبسط شوند که همین عامل ممکن است احساس ناراحتی در مفاصل را افزایش دهد به خصوص برای افرادی که از قبل مشکلات مفصلی دارند.

**گرفتگی عضلات ناشی از عادت های زمستانی**  
گذراندن زمان بیشتر در فضای بسته در ماه های سردتر اغلب منجر به گرفتگی عضلات پا، همسترینگ و کمر می‌شود. وقتی دوباره شروع به حرکت بیشتر می‌کنید، این نواحی سفت شده می‌توانند به ناراحتی منجر شوند.

**آسیب های قدیمی دوباره ظاهر می‌شوند**  
فعالیت های بهاری همچنین می‌تواند منجر به بروز مجدد درد ناشی از آسیب های قبلی باشد که در ماه های زمستان به واسطه کم تحرکی به طور موقت متوقف شده بودند.

**اقداماتی که می‌توانید برای بهبود مفاصل انجام دهید**  
به گزارش مرکز «فیزیوتراپی دان»، خبر خوب این است که توصیه های ساده ای برای کاهش ناراحتی و بهبود انعطاف پذیری و حرکت راحت تر مفاصل وجود دارد، از جمله:

هنگام افزایش سطح فعالیت، این کار را به آرامی شروع کنید.

تمرینات کششی یا حرکتی روزانه را در برنامه بگنجانید.

آب کافی بنوشید و وضعیت بدنی خوبی داشته باشید.

به بدن خود گوش دهید و هنگام فعالیت از فشار مضاعف به مفاصل و تحمل درد خودداری کنید.

**چه زمانی نیاز به فیزیوتراپی داریم؟**  
اگر درد شما ادامه پیدا کرد، بدتر شد یا فعالیت های روزانه شما را محدود کرد، ممکن است زمان آن رسیده باشد که از یک متخصص راهنمایی بگیرید. فیزیوتراپی می‌تواند به شناسایی علت اصلی ناراحتی و ایجاد یک برنامه شخصی برای بهبود تحرک و کاهش درد کمک کند.

بهار زمان بسیار خوبی برای فعال شدن مجدد است اما انجام این کار به روش صحیح، تفاوت زیادی ایجاد می‌کند. اگر با دردهای مداوم دست و پنجه نرم می‌کنید، متخصصان فیزیوتراپی می‌توانند به شما کمک کنند تا به بهترین احساس خود بازگردید.