



يك راه ساده براي رفع زق زق و درد پا

اگر از جمله کسانی هستید که اغلب مواقع بویژه شب‌ها هنگامی که کار و فعالیت روزانه‌تان تمام شده و در حال استراحتید، حس می‌کنید پاهایتان درد می‌کند...

جام جم آنلاین: اگر از جمله کسانی هستید که اغلب مواقع بویژه شب‌ها هنگامی که کار و فعالیت روزانه‌تان تمام شده و در حال استراحتید، حس می‌کنید پاهایتان درد می‌کند یا به حالتی دچار شده‌اید که اصطلاحاً به #171;زق زق کردن؛ معروف شده، خوب است بدانید با چند نرمش ساده می‌توانید بدون صرف هزینه، درد یا زق زق پای خود را تسکین دهید یا حتی از ابتلا به آن جلوگیری کنید.

چنانچه معمولاً دچار چنین حالتی می‌شوید، احتمالاً در طول روز زیاد سر پا می‌ایستید. اگر چنین است، سعی کنید در طول روز گهگاه ولو مدتی اندک در جایی بنشینید، کفشتان را درآورید (خوب است جایی در هوای آزاد باشید تا سبب رنجش دیگران هم نشوید!) و لحظاتی به پاهای خود استراحت دهید: ابتدا انگشت‌های پایتان را در محوری افقی، آرام و باطمینان، از یکدیگر دور و سپس نزدیک کنید.

همین کار را در محور عمودی نیز انجام دهید. اگر در منزل به سر می‌برید، می‌توانید مدتی کوتاه کف پا را بالا گرفته، حالت باز و بسته کردن به آن بدهید تا شبانگاه به رُق زُق پا دچار نشوید.

راه دیگر رفع زق زق پا این است که کفش‌های خود را درآورید؛ يك گلوله کوچک کاموایی یا توپ مانند یا حتی بطری شیشه‌ای کوچک را زیر پایتان قرار دهید و آن را نرم و آرام با کف پا بغلتانید (البته اگر از بطری محتوی آب یخزده به این منظور استفاده کنید، بهتر و زودتر به نتیجه می‌رسید).

بطری را پنج تا هفت دقیقه در محلی که نشسته‌اید با حرکات رفت و برگشت به جلو و عقب و در سراسر کف پا، از انگشت تا پاشنه، بغلتانید تا زق زق پایتان تسکین یابد.

مصرف مخلوطی از اندکی عسل به اضافه يك لیوان آب همراه با دو قاشق سرکه سیب و تکرار آن طی چند شب پیاپی نیز بویژه اگر با نرمش‌های پیش‌گفته همراه باشد، درد پایتان را آرام می‌کند. مالش یا ماساژ محل درد نیز باعث بهبود سریع‌تر درد و زق زق می‌شود.