



تغییر شیوه زندگی برای مقابله با آسیب مفاصل

اگر همین الان خودکارتان روی زمین بیفتد، چه کار می‌کنید؟ مسلماً سریع خم می‌شوید و آن را برمی‌دارید، اما اگر خم شدید و راست شدن دوباره برای‌تان دشوار شد، چطور؟ یا بدتر از آن، حتی اگر نتوانستید خم شوید، آن وقت چه تصمیمی می‌گیرید؟

اگر همین الان خودکارتان روی زمین بیفتد، چه کار می‌کنید؟ مسلماً سریع خم می‌شوید و آن را برمی‌دارید، اما اگر خم شدید و راست شدن دوباره برای‌تان دشوار شد، چطور؟ یا بدتر از آن، حتی اگر نتوانستید خم شوید، آن وقت چه تصمیمی می‌گیرید؟

شاید خیلی‌ها بگویند این اتفاق محال است؛ اما باور کنید گاهی اینقدر مفاصل بدن خشک می‌شود که حتی بدتر از این هم ممکن است. پس از همین امروز دست به کار شوید.

همین الان به فکر عضلات و مفاصل‌تان باشید و برای بهبود وضعیتشان اقدامی کنید. مفاصلی که اگر روزی نتوانند بدرستی کار کنند، تازه متوجه ارزش و اهمیت‌شان می‌شویم.

خشکی مفاصل با ده‌ها علت متفاوت

بعضی‌ها می‌گویند «پیری است و هزار درد!> و به نظر آنها خشکی مفاصل هم یکی از همین مشکلات و عوارض دوران پیری است. برای همین هم این گروه از افراد معمولاً به دنبال علت ایجاد مشکل یا درمان آن نمی‌روند.

در حالی که اصلاً مهم نیست چرا و به چه دلیلی مفصل‌های بدن‌تان خشک شده است؛ همین که نتوانید از آنها بدرستی و مانند قبل استفاده کنید، کافی است تا زندگی‌تان هم تغییر کند و برنامه‌های روزانه‌تان تحت تاثیر این مشکل قرار بگیرد.

دکتر حبیب مفخم، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در گفت‌وگو با «جام‌جم> در این‌باره توضیح می‌دهد: خشکی مفصل یا محدودیت دامنه حرکت مفاصل می‌تواند علل متعدد و مختلفی داشته باشد. افزایش سن هم یکی از این عوامل است که از جمله شایع‌ترین علل خشکی مفاصل نیز به حساب می‌آید. به گفته این پزشک متخصص، به طور طبیعی با افزایش سن محدودیتی در دامنه حرکت مفاصل ایجاد می‌شود و هر چه سن بالاتر می‌رود به دلیل کاهش استفاده از مفاصل، این محدودیت در حرکات نیز بیشتر خواهد شد.

شانه شما هم «یخ‌زده> است

بعضی از بیماری‌ها اسم خاصی دارد. اسمی که شاید کمتر شنیده باشیم یا بیماری را با آن اسم خاص نشناسیم، اما اگر شما هم از درد شانه و محدودیت حرکتی آن رنج می‌برید، ممکن است به بیماری «شانه یخ‌زده> دچار شده باشید.

دکتر مفخم در این‌باره می‌گوید: خشکی مفصل شانه یکی از موارد شایع خشکی مفاصل است که بسیار هم مهم بوده و باید مورد توجه قرار گیرد. البته معمولاً خشکی یا محدودیت حرکت در شانه را تحت عنوان «شانه یخ‌زده> نام می‌بریم. محدودیت دامنه حرکتی بعضی از مفاصل مشکلات بیشتری را برای بیماران ایجاد می‌کند و به همین دلیل هم اهمیت خاصی دارد. مفصل شانه هم یکی از این موارد است چراکه به گفته این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، بسیاری از حرکات روزمره به کمک مفاصل شانه انجام می‌شود و از طرف دیگر با انجام فعالیت‌های روزانه به این مفاصل هم فشار وارد خواهد شد. در نتیجه اگر شانه دچار محدودیت حرکت باشد، فرد دیگر قادر نیست بسیاری از فعالیت‌هایش را با کیفیت گذشته انجام دهد.

وی می‌افزاید: هرچه سن فرد بیشتر باشد، احتمال مبتلا شدن به این بیماری هم بیشتر است. علاوه بر این، عواملی مانند اختلالات تیروئید نیز می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به این بیماری کند. همچنین بیماری دیابت نیز از دیگر مواردی است که در افراد مبتلا به این بیماری شیوع بیشتری دارد و به عبارت دیگر، محدودیت حرکتی مفصل شانه میان بیماران دیابتی شایع‌تر است.

مفصل زانو را دریابید

پیر و جوان نمی‌شناسد؛ زانو درد می‌تواند همه را درگیر کند، چه سنی از آنها گذشته باشد و چه جوان و نوجوان باشند، البته ما هم با این زانو خیلی مهربان نیستیم و شاید دلیل این همه مشکل، همین بی‌فکری‌های ما باشد.

بنابراین متخصصان هم نگران تغییر دامنه حرکت زانو هستند و می‌گویند بیشتر باید مواظب این مفصل مهم باشیم. آن طور که دکتر مفخم می‌گوید کسانی که زانوهایشان درد دارد یا دچار آرتروز زانو هستند، معمولاً وقتی زانوهای را کمی خم می‌کنند، درد کمتری را احساس خواهند کرد بنابراین این افراد به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه تصمیم می‌گیرند برای کاهش دردشان زانوهای را خم کنند. به همین دلیل این گروه از افراد وقتی می‌خواهند بخوابند یا استراحت کنند، بالشی زیر زانوهایشان می‌گذارند و به کمک آن زانوهای را خم نگه می‌دارند.

این پزشک متخصص هشدار می‌دهد: حفظ وضع خمیده زانو باعث ایجاد خشکی مفصل به شکل خمیده بودن زانوهای می‌شود که این مساله نیز می‌تواند به کوتاه شدن طول اندام فرد منجر شود. بنابراین این مشکل موجب ایجاد اختلاف طول در دو سمت بدن فرد شده و در نتیجه موجب احساس درد و مشکلات متعدد دیگری برای او می‌شود که از همان ابتدا باید به فکر درمان و برطرف کردن آنها باشیم.

وی در مورد خشکی مفصل آرنج نیز می‌گوید: مفصل آرنج مورد دیگری است که خشک شدن و محدودیت حرکتی آن بسیار حائز اهمیت است؛ البته با توجه به این‌که برای استفاده از این مفصل، اغلب باید آرنج به حالت خمیده باشد، باید گفت این مورد تنها مفصلی است که محدودیت حرکتی را در وضع خمیده می‌توانیم بپذیریم، ولی در صورتی که مفصل آرنج به شکل صاف و مستقیم دچار محدودیت حرکتی شود، حتماً کارکرد و عملکردش را از دست خواهد داد. بنابراین ترجیح می‌دهیم محدودیت حرکتی آرنج به صورت خمیده باشد تا صاف و مستقیم.

به گفته این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، این محدودیت‌ها می‌تواند در ناحیه مچ و انگشتان دست هم ایجاد شود که این وضع در بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی مشکلی شایع است.

پیشگیری بهتر از درمان!

همیشه گفته‌اند «#پیشگیری بهتر از درمان است»، اما در مورد بعضی از بیماری‌ها اگر از بروز آن پیشگیری نکنیم، شاید هیچ وقت درمان نتواند شرایط زندگی ما را به شکل اول بازگرداند. بنابراین در این مورد هم بسیار مهم است که با استفاده از روش‌ها و تکنیک‌های ورزشی، دامنه حرکتی مفاصل را در وضع مناسبی حفظ کنیم تا با وجود عوارضی که در زندگی ماشینی این دوران به مفاصل بدن مان وارد می‌شود، دچار این مشکلات نشویم و در نتیجه کمترین میزان آسیب‌های جسمی را تجربه کنیم.

دکتر مفخم درباره پیشگیری از ایجاد محدودیت حرکتی مفاصل، می‌گوید: نکته اول پیشگیری از بروز آسیب‌های مفصلی است که این مورد با استفاده از شیوه زندگی صحیح و مراقبت‌های شغلی به دست می‌آید. به عنوان مثال به کمک روش درست نشستن که همان نشستن روی مبل یا صندلی است و استفاده از دستشویی فرنگی می‌توان میزان آسیب‌های زانو را به حداقل رساند.

داشتن یک رژیم غذایی مناسب هم از نظر این متخصص، ضروری است تا به کمک آن وزن طبیعی و مناسب حفظ شود، چراکه چاقی و اضافه وزن هم می‌تواند به مفاصل ما آسیب برساند.

وی با اشاره به نقش ورزش در پیشگیری از این مشکلات، ادامه می‌دهد: ورزش‌هایی که عضلات نگهدارنده مفاصل را تقویت می‌کند نیز می‌تواند از آسیب دیدن مفصل‌ها پیشگیری کند.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت