

نه روش مراقبت از مفاصل



در این مقاله سعی می شود بعضی از موثرترین روش های حفاظت از مفاصل در برابر انواع آسیب ها و بیماری ها را به طور مختصر شرح دهیم.

در این مقاله سعی می شود بعضی از موثرترین روش های حفاظت از مفاصل در برابر انواع آسیب ها و بیماری ها را به طور مختصر شرح دهیم.

همه ما می دانیم که منظور از مفاصل محل اتصال دو استخوان است و ساختار ویژه آن به ما این امکان را می دهد که زانو، مچ دست و... را خم و راست کنیم. برای اطرفیان خود دست تکان دهیم، سر خود را به اطراف حرکت دهیم. این عملکردهای قابل توجه محصول فعالیت این بخش حساس بدن است و سلامت آن مسلماً حائز اهمیت می باشد.

بافت نرم مفاصل از جمله غضروف و مایع مخصوص سینویوم در این محل تشکیل لایه ای را می دهند که از سائیده شدن سر استخوان ها در این محل ممانعت به عمل آید. به مرور افزایش سن آسیب پذیری مفاصل بیشتر می شوند و حتی بد نشستن و یا برداشتن بار بیش از اندازه باعث آسیب آن می شود و به این ترتیب التهاب و سایر مشکلات مفاصل بروز می کند. بهترین روش برای مراقبت از مفاصل حفظ قدرت و سلامت ماهیچه ها، استخوان و رباط ها می باشد و بهترین روش برای رسیدن به این هدف عبارتند از:

1- مراقبت از وزن مناسب: وزن خود را کنترل کنید. این بهترین کمک برای حفظ سلامت مفاصل شماست. از جمله مهمترین مفاصلی که وزن شما را تحمل می کنند عبارتند از: زانوها، استخوان لگن و کمر. شاید به همین خاطر است که اغلب مشکلات مفصلی نیز در همین نواحی بروز می کند. به موازات افزایش وزن و به مرور زمان فرسودگی مفاصل دو چندان می شود. در حالی که کاهش وزن، فشار وارد به این نواحی را در حد قابل توجهی کاهش می دهد.

2- تحرک و ورزش را فراموش نکنید: ورزش موجب کاهش وزن می شود. تحقیقات نشان می دهد که تمرینات ایروبیک باعث کاهش التهاب مفاصل می شود. از طرفی عدم تحرک، اعتیاد به کامپیوتر و تلویزیون باعث بروز درد مفاصل می شود. عدم تحرک به معنای سفت و سختی مفاصل است. پس تحرک را فراموش نکنید.

3- تقویت ساختمان ماهیچه ای: ماهیچه های قوی محافظ مفاصل هستند، اگر ماهیچه کافی ندارید و به اندازه کافی قوی نیستند، به مفاصل ضربه و فشار وارد می کنید، به خصوص زانوها که باید تمام وزن بدن را تحمل کنند. ورزش های ویژه قدرتی به ساختمان سازی ماهیچه ای کمک به سزایی می کند.

4- ماهیچه های شکمی و بخش مرکزی بدن را تقویت کنید: اختصاص ورزش های ویژه برای تقویت این بخش لازم است. تقویت ماهیچه های شکمی نیز باعث حفظ تعادل می شود و از آسیب به مفاصل جلوگیری می کند.

5- محدودیت ها و ناتوانی های خود را بشناسید: بعضی از فعالیت ها و ورزش ها برای بعضی از مفاصل سخت و آسیب رسان است و بنابر این ممکن است بعد از انجام آن احساس درد کنید. به طور کلی گفته می شود که چنانچه بعد از انجام تمرینات بیش از 45 دقیقه درد در نواحی فعال احساس کردید باید در دفعات بعدی به طور سبک تر و ملایم تر اجرا کنید. این دردها به این معنا است که مفاصل شما بیش از اندازه در هنگام ورزش تحت فشار بوده است و این هدف ما نیست.

6- مراقب وضع و یا فرم بدن خود باشید. خمیدگی و عدم استواری برای مفاصل خوب نیست. سعی کنید چه در حالت نشسته و چه در حالت ایستاده، استواری و راست قامتی خود را حفظ کنید. این حالت استوار موجب حفاظت از مفاصل گردن تا زانو می شود. حتی در هنگام حمل اشیا نیز استواری خود را حفظ کنید. مثلاً اگر کوله پشتی به دوش دارید روی دو شانه خود وزن آن را توزیع کنید.

7- از یخ استفاده کنید: یخ نقش به سزایی در کاهش درد مفاصل دارد. از تورم و درد مفاصل می کاهد. اگر در بخش مفاصل دچار زخم و جراحت شدید، از کیسه یخ به مدت کمتر از 20 دقیقه استفاده کنید. البته توجه داشته باشید پارچه یا کیسه قرار داده و روی مفاصل بگذرید.

8- تغذیه مناسب: تغذیه مناسب و سالم به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند. در رژیم غذایی روزانه خود به قدر کافی از غذای کلیسم دار تناول کنید. به عنوان مثال ماست، کلم بروکلی و ساده و انجیر سرشار از کلیسم است. بعلاوه ویتامین C در کاهش احتمال پوکی استخوان نقش موثری دارد، پس از خوردن پرتقال غافل نشوید.

گروه ترجمه سلامت نیوز- مترجم: فاطمه زرمهر