تحذير طبي: تمارين شهيرة لهشاشة العظام قد تسبب مضاعفات خطيرة

تحطم تمارين الجمباز لعلاج هشاشة العظام في منطقة العنق أرقاما قياسية في شعبيتها على الإنترنت اليوم، مع أنها يمكن أن تؤدي إلى عواقب خطيرة.

ووفقا للدكتور ناثان دافيدوف أخصائي طب الأعصاب، غالبا ما يشكو المرضى الذين يعانون من هشاشة العظام في منطقة العنق من "آلام حادة"، وتقل قدرة الكتفين والذراعين على الحركة. ويتطور في كثير من الأحيان التهاب حول المفصل في الكتف، ما يؤدي إلى الإصابة بمتلازمة الشريان الفقري وتدهور تدفق الدم إلى الدماغ، وقد يحدث دوخة، وطنين في الأذن، وضعف في الرؤية والتنسيق.

والسبب الرئيسي لتطور مرض هشاشة العظام هو نمط الحياة المستقرة، والبقاء في وضعية واحدة لفترة طويلة، مثلا، عند العمل على الكمبيوتر أو الرحلات الطويلة بالسيارة.

وكل هذا يزيد من الحمل على الرقبة وأسفل الظهر، ما يؤدي إلى أمراض العمود الفقري.

ووفقا له، "من المفيد تناول فيتامين D لعلاج داء العظم الغضروفي العنقي كما يمكن استخدام واقيات الغضروف التي تدعم صحة أنسجة الغضاريف ومع ذلك، من المهم إدراك أن الأدوية ليست حلا سحريا لذلك لتحسين تأثيرها وفعاليتها من الضروري ممارسة التمارين الرياضية والسباحة".

ومن جانبه يشير الدكتور قسطنطين ماخينوف، إلى أن:"متلازمة الألم في مرض تنخر العظم (هاشة العظام) يمكن أن تؤثر على مناطق مختلفة من الجسم، مثل، البطن، ومن الأعراض غير النمطية الأخرى ارتفاع درجة الحرارة".