طبيب يوضح أهمية التمارين الرياضية لعلاج إلتهابات المفاصل المتنوعة

توصل العلم لعلاج الكثير من الأنواع المختلفة من التهاب المفاصل ، و أكثرها انتشارا هو هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي.

و اعتمادا على نوع التهاب المفاصل الذي تعاني منه، يمكن أن يتركك مع مفاصل مؤلمة ومتورمة وقاسية، ما يؤدي غالبا إلى مشاكل في الحركة.

وهذا يمكن أن يجعل من الصعب العثور على الدافع لممارسة الرياضة والمشاركة في الأنشطة البدنية.

ومع ذلك، أخبر أحد الخبراء موقع "إكسبريس" أن "التمرين له بالفعل دور مهم في إدارة التهاب المفاصل لديك".

وأوضح الدكتور مايك بوردون، استشاري الرياضة والتمارين الرياضية وطب MSK في Sports Pure Medicine: "هناك أنواع مختلفة من التهاب المفاصل التي تراها عند المرضى .وهذا عادة ما يؤدي إلى

ألم في المفصل المصاب وتورم مرئي في بعض الأحيان أيضا. أحد أكثر الأنواع شيوعا هو هشاشة العظام - أو التهاب المفاصل العظمي. ويمكن أن يؤثر هذا على مفصل واحد أو أكثر ولكنه لا يرتبط بالضرورة بانتشار الالتهاب. ويمكن رؤية الالتهاب الأكثر انتشارا في حالات مثل التهاب المفاصل الروماتويدي على سبيل المثال. ممارسة الرياضة والنظام الغذائي يلعبان دورا مهما للغاية في إدارة التهاب المفاصل".

ومع ذلك، لا تصيب جميع أشكال التهاب المفاصل الأشخاص بنفس الطريقة، وستكون بعض الحالات أكثر حدة من غيرها.

وقال الدكتور بوردون: "بالنسبة لحالات مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي، فإن التمارين الرياضية ذات فائدة كبيرة. ممارسة الرياضة نفسها تقلل الالتهاب في الجسم وهي ذات قيمة كبيرة في إدارة التهاب المفاصل بالإضافة إلى أنها تلعب دورا في الوقاية من التهاب المفاصل في البداية".

ونصح: "في البداية، قد يكون من الأفضل ممارسة التمارين الرياضية المنخفضة أو غير المؤثرة مثل السباحة وركوب الدراجات أو المشي اللطيف. التمارين الهوائية وتمارين القوة كلاهما مهم - إذا كان الوزن زائدا، فإن فقدان الوزن وتقوية العضلات سيساعدنا. وأظهرت الدراسات في الواقع أن "الجري يقلل من خطر الإصابة بالفصال العظمي على المدى الطويل لقد ثبت أن الأسطورة القائلة بأن الجري مضر لك أو يسبب التهاب المفاصل هي خاطئة".

ووجدت إحدى الدراسات، التي نُشرت في مجلة "العلاج الطبيعي" للعظام والرياضة، أن العدائين الترفيهيين لديهم فرصة أقل للإصابة بالتهاب مفاصل الركبة والورك مقارنة بالأفراد المستقرين والعدائين التنافسيين. وخلص الباحثون إلى أن الجري على مستوى ترفيهي لسنوات عديدة حتى 15 عاما وربما أكثر - قد يوصى به بأمان كتمرين صحي عام، ويفيد صحة مفصل الورك والركبة.

وأضاف الدكتور بوردون: "قد تكون هناك حاجة للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل الأخرى في الحالات الفردية للمساعدة في تقليل الألم وتحسين الوظيفة".

ومع ذلك، فقد حذر: "إذا كان الألم والتورمسيئا للغاية في البداية، فستكون هناك حاجة إلى فترة راحة قبل بدء التمرين أو تقدمه".

ومن الأفضل التحدث مع طبيبك العام حول أنواع التمارين الأفضل بالنسبة لك إذا كنت مصابا بالتهاب المفاصل.