

نصائح عامة

نصائح لمرضى آلام المفاصل:

١- احترام الألم الألم هو إحدى الإشارات التي يصدرها الجسم أثناء حدوث خلل ما، وهذا يشير إلى أنك بذلت مجهوداً أكثر من اللازم: لذا حاول القيام بنشاطك بشكل مختلف أو طلب المساعدة في المرة القادمة.

٢- تجنب اتخاذ الأوضاع غير السليمة: اتخاذ الوضع السليم أثناء الجلوس يعني استقامة الرأس والظهر ودعم الرقبة والوضع الثابت للقدمين على الأرض إلا إذا كنت تجلس في وضع استرخاء والوضع المستقيم وأنت نائم على ظهرك مع وضع وسادة تحت الراس هو أفضل أوضاع الراحة لمفاصلك.

٣- تجنب البقاء على وضع واحد لفترة طويلة: الاحتفاظ بالمفاصل على نفس الوضع لفترة طويلة قد يؤدي إلى ازدياد الألم وتصلب المفصل. مثلاً عند الكتابة يفضل الاسترخاء مع مد اليد والذراع كل عشر دقائق أو نحوها. وعند مشاهدة التلفزيون أو الجلوس لفترات طويلة قم بالوقوف والسير كل ٢٠-٣٠ دقيقة لتجنب تصلب الركبتين والفخذين والرقبة.

٤- استخدم أكبر وأقوى المفاصل والعضلات لإنجاز المهام: تجنب الضغط المباشر على المفاصل الصغيرة في يديك فالنهوض من على المقعد قد يضع عبئاً كبيراً على يديك إذا ما ضغطت بشدة على أطراف أصابعك. وبدلاً من استخدام أصابعك استخدم باطن الكفين لمساعدتك على النهوض أو الجلوس على مقعد أعلى من المستوى العادي.

الأم

- ٥- تجنب الاستخدام المتواصل للمفصل: يجب التوقف عن أي نشاط إذا ما كان يسبب ضغطاً على المفاصل. فمثلاً عند السير لمسافة طويلة يجب التوقف بين الحين والآخر لأخذ قسط من الراحة.
- ٦- الحفاظ على مدى حركة العضلة والمفصل: التهابات المفاصل غالباً تحد من حركة المفصل وقوته نتيجة للالتهاب والألم واداء تمرينات الحركة ذات المدى البسيط والتي يحددها الطبيب المعالج تساعد على ليونة المفصل وزيادة قوة العضلات المحيطة به.
- ٧- استخدام الأجهزة المساعدة والدعامات: من إحدى طرق حماية المفاصل، استخدام الأجهزة التي تساعد على الحركة. وقد تم ابتكار العديد من الأجهزة المختلفة التي تساعد على إنجاز المهام المختلفة بشكل أسهل وأكثر كفاءة.
- ٨- توفير جهدك وطاقتك.
- ٩- الحفاظ على الوزن المناسب.

نصائح لمرضى الأم الركبة خاصة:

- ١- لا تهمل أي اعوجاج بالساقين حيث إن ذلك سيؤدي إلى إجراء جراحة لتقويم الساقين لإعادة الركبة إلى وظيفتها السابقة.
- ٢- تناول الأطعمة التي تقوى العظام مثل اللبن والجبن وكذلك التعرض لأشعة الشمس التي تحفز فيتامين (د) اللازم لبناء العظام.
- ٣- تجنب ثني الركبة أثناء قيادة السيارة وذلك بدفع مقعد السيارة للخلف.
- ٤- المدوامة على المشي بانتظام يقوي العضلات والأربطة وكذلك يحسن تغذية

غضاريف الركبتين على أن يراعى أن تبدأ فترات المشي مختصرة على أن تزيد بالتدريج.

٥- تجنب الوقوف فترات طويلة بدون إراحة إحدى الركبتين. وذلك بشيئهما شيئاً بسيطاً بالتبادل مع الساق الأخرى.

٦- يفضل الجلوس على كرسي مرتفع ذي مساند لرفع الجسم عند القيام.

٧- عند شعورك بالألم في الركبة يجب ألا تتحداها بمحاولة المشي عليها بالرغم من الألم فقد يكون في ذلك ضرراً شديداً عليها.

٨- تجنب الرياضة العنيفة حتى لا تجهد الركبة.

٩- تجنب الوقوف لفترات طويلة وكذلك السمنة وكثرة صعود ونزول الدرج وجلوس القرفصاء فكل هذه العوامل تؤخر شفاء الركبة المريضة.

١٠- يفضل استعمال كعب مطاط للحذاء أو حذاء رياضي للمشي.

١١- بادر باستشارة طبيبك إذا أحسست:

- ألماً بالركبة سواء أثناء المشي أو الراحة.
- تورماً بالركبة سواء مصحوباً بارتفاع في درجة الحرارة أو بدونها.
- صعوبة في المشي أو صعود ونزول الدرج.
- صعوبة في تحريك الركبة في الصباح أو بعد الجلوس مدة طويلة.
- إذا شعرت بعدم ثبات مفصل الركبة أثناء المشي أو إصابتها بألم مفاجئ يمنعها من الحركة.

نصائح لمرضى آلام الظهر:

- ١- حمل الأشياء ملاصقة للصدر وتجنب حملها متدلّية.
- ٢- تجنب بذل مجهود في رفع الأحمال ويفضل جرّها على عجل.
- ٣- في وضع الجلوس يحتفظ بالظهر منتصباً تماماً مع وضع مساند أسفل الظهر.
- ٤- تجنب البقاء في الوضع واقفاً دون حركة لفترات طويلة.
- ٥- في حالة السفر في الرحلات الطويلة بالسيارة توقف كل ساعتين للسير بضع خطوات.
- ٦- في حالة ألم أسفل الظهر أرح الظهر منبسطاً فوق سطح مستوٍ مع ثني الركبتين قليلاً.



طريقة الجلوس الصحيحة

(الشكل ٦٠)

- ٧- اعمل على تقوية عضلات بطنك.
- ٨- تجنب زيادة وزنك باتباع نظام خاص للأكل والمواظبة على المشي يومياً.
- ٩- تجنب الكعب العالي ويفضل أن يكون الكعب من المطاط أو استعمال حذاء رياضي عند السير.
- ١٠- في حالة الشعور بألم حاد أسفل الظهر أنبطح على البطن مع وضع وسادة أسفل الرأس وحاول الوصول إلى مرحلة تامة من استرخاء العضلات.



وقفه غير صحيحة
(الشكل ٦١)



وقفه صحيحة
(الشكل ٦٢)



طريقة حمل صحيحة
(الشكل ٦٣)



طريقة حمل خاطئة
(الشكل ٦٤)



طريقة جلوس صحيحة
(الشكل ٦٥)



طريقة جلوس خاطئة
(الشكل ٦٦)



طريقة خاطئة
(الشكل ٦٧)



طريقة صحيحة
(الشكل ٦٨)

بعض الحالات التي استفادت من العلاج بعبادة علاج الآلام،

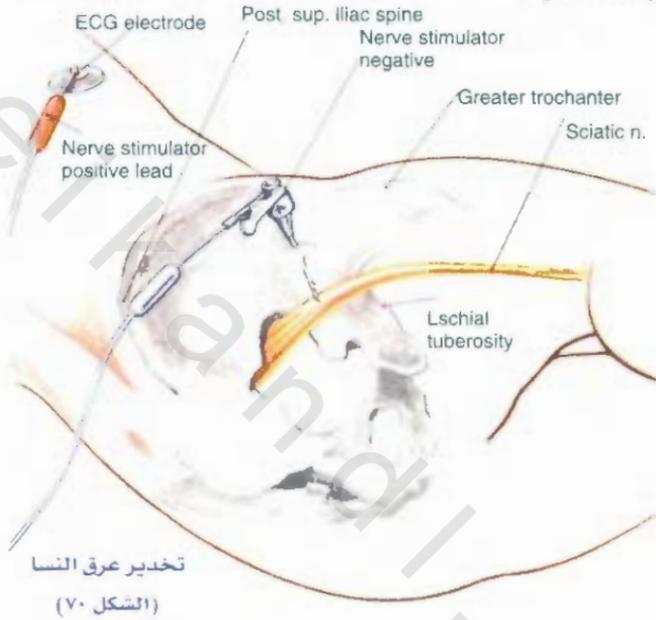
- مريض عمره ٧٠ سنة وكان يعاني من آلام في الساق والركبتين وتم تشخيص الحالة على أنها روماتيزم وتآكل بمفصل الركبة وتم استبدال المفصل بمفصل صناعي ولكن بعد العملية مازال المريض يعاني من نفس الآلام السابقة، وعند العرض على عيادة علاج الألم تم تشخيص الحالة على أنها التهاب بالأعصاب الطرفية بالساقين نتيجة لمرض السكري الذي يعاني منه المريض منذ سنوات، وبالعلاج عن طريق الأدوية والجلسات الكهربائية والتخدير الموضعي للأعصاب تحسنت حالة المريض كثيراً وخفت آلامه.
- مريضة عمرها ٥٢ سنة كانت تعاني من صداع نصفي لمدة ٢٥ سنة على حد قولها، ومع العلاج بالأدوية وعمل تخدير موضعي للعصب الخلفي بالرأس تحسنت المريضة كثيراً وقلت نوبات الصداع وخف الألم.



(الشكل ٦٩)

الألم

مريض أمريكي الجنسية عمره ٤٣ سنة كان يعاني من عرق النسا ولا يستطيع السير على قدمه من شدة الألم تم عمل تخدير موضعي للعصب مع الكورتيزون وخرج من العيادة وهو يستطيع السير على قدمه وشفي تماماً بعد الجلسة الثانية.



مريض عمره ٦٠ سنة سوداني الجنسية كان يعاني من مرض هريس (الحزام الناري) وآلام حادة بمنطقة الصدر وتم عمل تخدير موضعي للأعصاب بين الأضلاع وتم شفاء المريض تماماً.

كثير من المرضى استفادوا من تقليل وزنهم عن طريق العلاج بالإنزيمات فخفضت الآلام التي كانوا يعانون منها بأسفل الظهر والركبتين.

هذا غير كثير من مرضى الصداع وآلام الظهر والرقبة والمفاصل الذين تحسنت حالتهم كثيراً وعادوا إلى حياتهم الطبيعية بعد العلاج.

obeikandi.com