

## الفصل الخامس

### العلاج الطبيعي وانقاص الوزن

السمنة هي تراكم غير طبيعي للدهون، وزيادة في مخزون الأغذية الدهنية في أجزاء الجسم المختلفة، وهذا المخزون الدهنى يزيد بتقدم العمر ثم يميل إلى النقصان في بعض الحالات مرة أخرى بعد العقد الخامس من العمر، وتعتبر السمنة مشكلة صحية خطيرة تفوق الكثير من المشاكل المرضية الأخرى، حيث إنها اعتبرت في السنوات العشر الأخيرة أحد العوامل الأساسية في زيادة نسبة الوفيات على مستوى العالم نتيجة للأمراض والمضاعفات الجسمانية المرتبطة بها، كما أنها أيضاً أحد المسببات الأساسية للكثير من المشاكل والأمراض النفسية المصاحبة لها.

إن مشكلة السمنة وزيادة وزن جسم الإنسان عموماً لا تؤثر فقط على صحة فرد واحد فقط، ولكنها تؤثر أيضاً على الأفراد المحيطين بمرضى السمنة، كعائلته وأصدقائه في بعض الأحوال. وأحد الأسباب الهامة لانتشار السمنة في الفترة الأخيرة يكمن في عدم وجود ثقافة غذائية ووعى صحى لدى الفرد العادى مما ينتج عنه الكثير من العادات الغذائية غير الصحية، وعشوائية تناول الأغذية والمشروبات المصاحبة دون ممارسة أى أنشطة حركية أخرى. ويسود اعتقاد خاطئ بين عامة الناس، في أن السبب الرئيسى لزيادة وزنهم هو تناولهم المواد الدهنية والنشويات والسكريات، وهذا بالطبع تفكير خاطئ؛ لأن مشكلة السمنة ليست الإسراف في الغذاء فقط، ولكنها ناتجة عن عدم استخدام هذا الغذاء، أو بمعنى أدق عدم حرق المخزون منه كدهون داخل الجسم.

إن زيادة نسبة الدهون فى الاطعمة والأغذية وزيادة التركيز النسبى للمواد النشوية فى الوجبات ينتج عنه بالطبع زياده طبيعىة فى مخزون الدهون داخل الجسم ، وعدم حرق هذه الدهون المخزونة - كما سبق أن ذكرنا - هو العامل المحورى فى تراكم الدهون المستمر . ويزيد من حجم المشكلة أن العادات والتقاليد فى مجتمعاتنا المختلفة لها دور كبير فى تفاقم المشكلة ، فعدم الحركة والنشاط القليل نسبيا لمعظم الأفراد العاملين فى الشركات والمكاتب مثلاً ، وقضاء معظم أوقات عملهم وهم جالسون فى مكاتبهم ، وتناولهم لبعض الوجبات السريعة التى تشتهر بزيادة نسبة الدهون والنشويات بها ، وقلة النشاط الحركى عند عودتهم إلى منازلهم بعد العمل ، والجلوس لساعات طويله أمام التليفزيون وغيرها من العادات الخاطئة ، تمثل غياباً كلياً لأى نشاط حركى يمكن أن يساعد فى التخلص من تراكمات الدهون داخل الجسم ، وتظهر هذه العوامل أيضاً بصورة أوضح فى النمط الحياتى للنساء عامة واللاتى تقل حركتهن داخل المنزل بخلاف تأديتهن بعض الأنشطة اليومية العادية المحدودة ، مثل أعمال النظافة اليومية ، أو التنظيم المنزلى ، وعدم رغبة الغالبية العظمى منهن فى ممارسة أى نشاط حركى ، ومحاولة الخروج من دائره قلة الحركة اليومية .

إذن ما السبب الرئيس للسمنة؟ هل هو نقص الحركة والنشاط لدى الإنسان فى مرحلة ما من مراحل العمرية؟ أم إن كثره تناول الاطعمة (الدهون والنشويات والسكريات) هو السبب الرئيس؟ ببساطة شديدة خلق الله جسم الإنسان بمستوى طبيعى متوازن فى الحرق الغذائى للطعام المتناول يومياً منذ ولادته؛ بمعنى أن الإنسان يحرق ويستعمل ما يأكله من طعام يومى بدون زياده أو نقصان ، فإذا أكلنا كثيراً وحرقنا أيضاً من خلال النشاط الحركى الكثير من الدهون بطريقة متساوية فتكون النتيجة توازن داخلى للجسم ينتج عنه نقص فى تراكم أى زيادات للدهون الناتجة عن تخزين الطعام الزائد وغير المستخدم ، وأى اختلاف أو اختلال لهذا التوازن الطبيعى يكون سبباً مباشراً لبداية المرحلة المضنية لزياده الوزن .

دعنا عزيزى القارئ وبصراحة تامة نواجه أنفسنا بخصوص مشكلة السمنة . فعند بداية إحساسنا بزيادة الوزن يكون رد الفعل للغالبية العظمى منا هو إنكار هذه الزيادة ،

ومحاولة إيجاد أى أعذار عضوية كانت أو نفسية لهذه الزيادة، مما يسبب تعقيدات أخرى تزيد من حجم المشكلة. إن الاقتناع النفسى بوجود خلل فى التوازن الغذائى والحركى لهو بداية طبيعية للحل الجذرى لمشكلة السمنة، وهذه البداية هى التى تعتمد عليها معظم برامج العلاج الطبيعى فى مكافحة هذه المشكلة. إن فكرة العلاج المطبق فى أغلب برامج العلاج الطبيعى لمكافحة السمنة تعتمد أساسا على مبدأ خلق مرحلة التوازن العام للجسم، وإعادة التوازن أيضاً لتناول الغذاء اليومى والنشاط الحركى المصاحب له حتى لا تنشأ مشكلة أخرى مرتبطة بخلل التوازن الغذائى والحركى المسبب للسمنة - كما سبق أن ذكرنا.

### العلاج الطبيعى واذابة دهون الجسم

إن أول أعراض السمنة تبدأ من خلال ملاحظة الإنسان لبروز بعض الجيوب والتكتلات بجسمه بشكل لم يتعود عليه من قبل. هذه البروزات الخارجية عبارة عن بداية لتراكمات النسيج الدهنى فى مناطق تخزين الدهون المعتادة للجسم، وهى البطن والأرداف والفخذين، وتتكون تراكمات هذا النسيج الدهنى أساسا من الماء والدهون وبعض المواد الضارة الناتجة عن التفاعلات الكيميائية اليومية داخل الجسم، والتى لم يتمكن الجسم من التخلص منها بالطرق العادية.

لقد طورت علوم العلاج الطبيعى الحديث وسائل عديدة لإنقاص الوزن الموضعى، أو بمعنى آخر إزالة تراكمات وحبوب الدهون فى مناطق الجسم المختلفة، والتى تستخدم وسائل العلاج الطبيعى الرقمية المطورة لإعادة تشكيل البروزات والتراكمات الدهنية للجسم مثل بروز البطن والأرداف مثلا، وذلك عن طريق زيادة نسبة الحرق والامتصاص بهذه المناطق باستخدام أجهزة الموجات الصوتية، وأجهزة التفتيت الكهرومغناطيسية، والتى تساعد على إزالة الدهون والتخلص من الماء الزائد تحت الجلد، وتنشيط الدورة الدموية فى منطقة العلاج، مما يؤدى بعد ذلك إلى انخفاض حجم تراكم الدهون واستعادة النشاط الحيوى فى الخلايا المحيطة به والنقل المتدرج من خلال جلسات محددة لخلايا الدهون لتصب فى الدورة الدموية الكبرى، مما يؤدى إلى

استخدامها بعد ذلك مباشرة كمصدر طبيعي للطاقة الجسمانية، والتي نحتاج إليها أثناء ممارسة التمرينات العلاجية المتخصصة المصاحبة لجلسات الانقاص الموضعي .

إن الاستفادة أيضاً من وسائل العلاج الحرارى Diathermy على هذه المناطق يساعد بصورة كبيرة فى التخلص من الماء الزائد فى الأنسجة تحت الجلد مما يؤدي إلى إعادة تشكيل منطقة الجلد المحيطة بالدهون، ويساهم فى سرعة الوصول للشكل النموذجى لمناطق الجسم المختلفة، ولم تغفل أيضاً برامج العلاج الطبيعى عن استخدام أجهزة تقوية العضلات الرقمية (E.M.S) وذلك للعناية بقوة الجدار العضلى تحت الجلد ليحل محل الدهون المذابة، مما يساهم فى تشكيل قوام عضلى تحت الجلد مباشرة، وهو العامل الأساسى للقوام المشوق، ويعطى أيضاً حماية مستقبلية لهذه الأجزاء من الجسم لمكافحة أى تراكمات دهنية جديدة فى المستقبل .

### تطور إنقاص الوزن الحديث بدون جراحة

هل يمكن لوسائل العلاج الطبيعى والتجميلى الحديثة إنقاص وزن الجسم العام والموضعي، وإزالة جيوب وترهلات الدهون بأنحاء الجسم بدون اللجوء للجراحة أو الحقن الموضعي؟ نعم، ففى خمس السنوات الأخيرة وبعد التطور التكنولوجى الهائل والثورة العلمية الخاصة بالهندسة الطبية، وظهور أجيال جديدة من أجهزة التجميل الموضعي والعلاج الطبيعى المبرمجة بوحدات الكمبيوتر أصبحنا قادرين، كمتخصصين على إنقاص وإعادة تشكيل جسم الإنسان، والتحكم فى نزول الوزن العام، مع ضبط الإنقاص الموضعي فى نفس الوقت وفى نفس مناطق تراكمات الدهون فى أجزاء الجسم المراد إنقاصها، وذلك دون الحاجة إلى اللجوء إلى الشفط الجراحى الموضعي، أو الحقن الكيمايى .

ليس ذلك فقط، بل أمكننا أيضاً إدخال عنصر تجميلى إضافى لبرامج الإنقاص الموضعي، وهو تعديل وإصلاح الآثار السلبية الناتجة عن إنقاص الوزن مثل الترهلات الجلدية وخلايا السيلوليت المتراكمة، والضعف العضلى الشديد، مما يعطى شكلاً جديداً تماماً لإنقاص الوزن، بعد أن أصبح برنامج علاج السمنة الطبيعى يراعى تناسق



أحد الأجهزة الحديثة المستخدمة في علاج إنقاص الوزن بأشعة الليزر

الجسم واحتفاظه بالنسب الطبيعية التي تتناسب مع عمر وطول الجسم الذى يتم التعامل معه والعودة به إلى أقرب مستوى ممكن من حالته الأولى قبل الزيادة، وهناك ميزة هامة وأخيرة لهذه البرامج وهى قصر الفترة الزمنية لها، حيث لا تستغرق أكثر من أسابيع قليلة مقارنة بأنظمة أخرى عديدة تعتمد أساسا على الأنظمة الغذائية القاسية كالأنظمة الكيميائية، والتي اتضح أخيرا أنها تصيب معظم الأفراد الذين يتبعونها بضعف وأنيما حادة يمكن أن تصيبهم بمضاعفات خطيرة.

إن زيادة وزن جسم الإنسان فى معظم الأحيان ينتج عن تراكم بطيء على مدار سنين عديدة للدهون الزائدة تدريجيا نتيجة لما سبق أن ذكرناه من قلة حركة وزيادة تناول الغذاء المستهلك من الإنسان، هذه الزيادة الطبيعية البطيئة تكون مصاحبة بتغيرات أخرى متشعبة فى الجسم، مثل تمدد الجلد حول هذه الزيادات، وازدياد الثنايا والتجاعيد والتشققات الجلدية، كما تصاحب أيضاً بنوع من التعود النفسى على أسلوب التغذية الزائد عن حاجة الجسم مع انخفاض عام فى مستوى الحركة والنشاط، ولذلك فإن جوهر هذه المشكلة ليس فقط فى زيادة حجم الجسم، ولكن فى التغيرات المتشابكة والمعقدة الناتجة عن هذه الزيادة. إذن فمن المنطقى إذا تصورنا مثلاً أن حل المشكلة يتلخص فى إزالة زيادة ما فى حجم منطقة ما فى الجسم بشفطها بعملية جراحية، فإننا نكون ببساطة شديدة مخطئين؛ لأننا بهذه الطريقة المحدودة نكون قد تخلصنا جزئياً وليس كلياً من أحد أعراض المشكلة، والدليل على صحة ما أقول أن كثيرين ممن أجروا هذا النوع من العمليات الكبيرة واستمروا على نفس نمطهم الحياتى اليومى السلبى، وأسرفوا فى تناول الطعام اكتشفوا عودة الزيادة السريعة مرة أخرى إلى جسمهم، ولكن هذه المرة أصابت الزيادة مناطق مختلفة من الجسم غير المناطق الأولى التى سبق إزالتها جراحياً، مما خلق لهم نوعاً من التشوه الخارجى والاكنتاب النفسى الذى يصاحب ذلك، كما أن كثرة المخاطر التى تصاحب الجراحات، كمشاكل التعقيم، ونسب تلوث الجروح بعد الجراحة، والتي قد تكون نسباً عالية فى بعض المستشفيات، ناهيك عن الألم الشديد الذى يحدث بعد الجراحة، والذى قد يستغرق أسابيع قبل زواله، وارتفاع تكلفة هذه العمليات مقارنة بالوسائل غير الجراحية، وأخيراً محدودية المساحات المسموح بشفط الدهون منها، وبمعنى آخر، فإنه كلما

زادت أحجام الزيادة البارزة فى الجسم زادت صعوبة إعادة تشكيل الجسم بالشكل الطبيعى بعد إجراء الجراحة على الجانب الآخر ، فإن استخدام برامج العلاج الطبيعى يعد من أفضل الوسائل الطبية الحديثة لعلاج مشاكل السمنة ، نظرا لانعدام المضاعفات ، وعدم وجود أى آثار جانبية مرتبطة بهذا الأسلوب من العلاج ، ولقلة تكلفة تطبيقاته . إن لتطبيق هذه البرامج أيضاً أثراً مثبتاً فى العلاج والوقاية من أمراض أخرى كثيرة مرتبطة بمرض السمنة مثل الآلام المفصليّة ، وتآكل الغضاريف ، وآلام الظهر ، والانزلاق الغضروفي ؛ وذلك لأن الزيادة فى الدورة الدموية الطرفية والمركزية والتي تنتج عن استخدام هذه البرامج تساعد الجسم فى الحصول على المواد الغذائية والأكسجين بكمية أكبر فى منطقة المفاصل والعضلات المحيطة ، مما يزيد من ليونتها وسلامة حركتها ، وقد ثبت علمياً بعد دراسة لعينات من مرضى السمنة بالولايات المتحدة فى الفترة الأخيرة أن استخدام أسلوب العلاج الطبيعى فى علاج السمنة كان عاملاً أساسياً فى خفض ضغط الدم المرتفع ، وخفض نسب السكر العالية لمرضى السكر كما أنه وجد أن للتمرينات العلاجية المصاحبة لهذه البرامج أثر كبير فى تثبيت وزن الجسم بدون أى مضاعفات فى وقت قياسى .

مشكلة أخرى قد تواجه مرضى السمنة بعد نجاحهم فى إتمام برامج العلاج الطبيعى لإنقاص وزنهم العام والموضعى ، ألا وهى مشكلة تثبيت الوزن الجديد ، فقد فشلت الكثير من الوسائل الطبية فى الحفاظ على وزن الجسم لمرضى السمنة بعد إنقاصه من خلال الأنظمة الغذائية القاسية ، أو من خلال استخدام العلاج الدوائى ، كما أثبتت الأبحاث التى أجريت مؤخراً لعلاج السمنة أن الحفاظ على الوزن بعد إنقاصه يعتبر أمراً شديداً الصعوبة فى الكثير من الأحيان ، مما جعل مرضى السمنة يواجهون حالات من الإحباط النفسى والاكئاب المرضى الناتج عن فشلهم المستمر فى محاولة تثبيت أوزانهم المخفضة ، كما أن الكثير من أطباء علاج السمنة قد عانوا الكثير فى محاولاتهم لضبط نهايات برامج إنقاص الوزن التى كانوا يشرفون عليها من خلال استخدام الأنظمة الغذائية ، ونظراً لفداحة الأضرار الناتجة عن الفشل فى تثبيت الوزن ، مثل ارتداد الوزن مرة أخرى إلى سابق عهده من الزيادة بل وتعيده فى بعض الأحيان الحدود السابقة ، وإضافة زيادة جديدة فى الوزن على الجسم الذى عانى فى الماضى الوزن الزائد القديم -

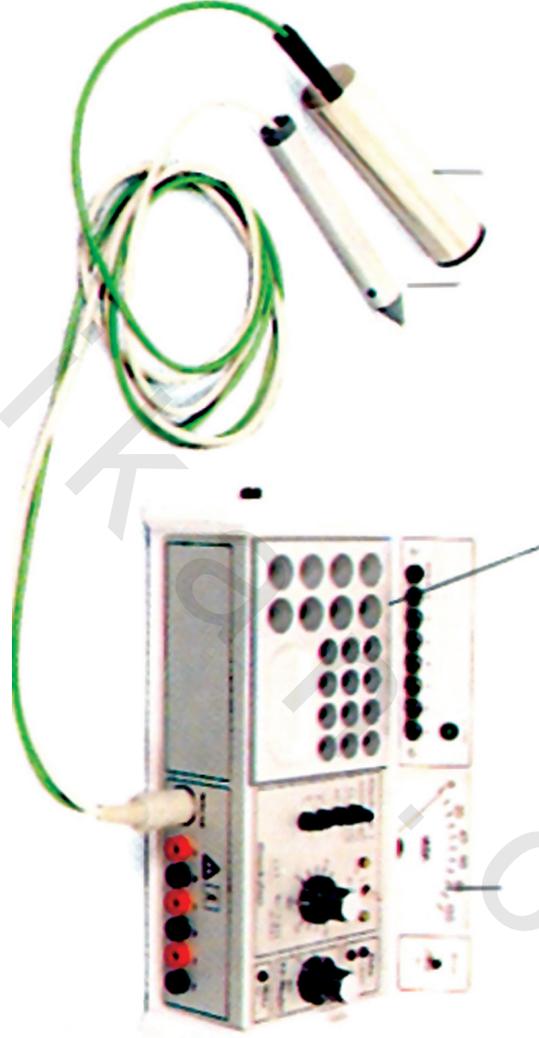
فإن الضرر الآخر يتمثل فى الإحباط النفسى الذى يتولد داخل مريض السمنة بعد رجوع وزنه إلى سابق زيادته ، وعدم إيمانه بفائدة اتباع أى برامج علاجية أخرى لإنقاص وزنه فى المستقبل ؛ لأنه حسب اعتقاده سوف يظل مهدهدأ مرة أخرى بزيادة كبيرة فى وزنه بعد كل محاولة يقوم بها للإنقاص .

لذلك اهتمت برامج العلاج الطبيعى التى تعالج مرض السمنة بمرحلة التثبيت ، واعتبارها مرحلة أساسية وحاسمة لا يمكن تجاهلها ، وأصبح الكثير من الاستشاريين المتخصصين فى هذه البرامج متشددين فى ضبط نهايات برامج إنقاص الوزن ، بحيث لا تسمح بالانقطاع المفاجئ للمريض وعدم استكمال برنامج العلاجى ، كما تم وضع ضوابط و ضمانات طبية كثيرة من خلال هذه البرامج لضمان مرور مريض السمنة بمرحلة التثبيت ، والتى تكون غالباً فى الأسبوع الأخير لأى برنامج علاجى .

هذه الضوابط تضمن نهاية ناجحة لهذا البرنامج ، وتساهم إلى حد كبير فى تثبيت الوزن النهائى ، كما تساهم أيضاً فى تثبيت شكل الجسم النهائى فى المراحل الأخيرة من البرنامج .

ولضمان نجاح مرحلة التثبيت النهائى فى برامج العلاج الطبيعى لإنقاص الوزن يتم استخدام الكثير من الأجهزة الحديثة المتخصصة فى تقوية وتثبيت مناطق وبؤر تراكمات الدهون المعتادة كالبطن والأرداف و الفخذين ، ومنع الخلايا فى هذه المناطق من احتواء أى زيادات مستقبلية فى حجم الجيوب الدهنية ، وربط ذلك أيضاً بممارسة بعض البرامج الرياضية المتخصصة لتقوية منطقته العضلات المحيطة لهذه البؤر ، وجعلها كحائط صد منيع لمقاومة أى تراكمات مستقبلية للدهون ، كما أن الحفاظ على تنشيط هذا الجدار العضلى المستمر بعد مرحلة التثبيت فى نهاية برنامج إنقاص الوزن الطبيعى تتم عن طريق ممارسة التمرينات الرياضية البسيطة ، والتى يزود بها مريض السمنة بعد إنهاء برنامجها للحفاظ على مرحلة التثبيت الوزنى لفترة طويلة يمكن أن تكون لسنوات عديدة .

وختاماً فإنه كما استعرضنا فى هذا الجزء من الكتاب نجاحات البرامج العلاجية فى إنقاص الوزن بالطرق الطبيعىة ، يجب أن نوضح أن هذه الأنظمة الحديثة تراعى أثناء



أصبح الليزر أحد الوسائل الحديثة للعلاج الطبيعي (وحدة ليزر مبرمجة بالكمبيوتر)

وضعها عن طريق المعالج رغبات الفرد فى نوع الغذاء الذى يفضل تناوله أثناء البرنامج من خلال أنظمة غذائية مصممة تبعاً لاحتياجاته، كما أن رغباته فى أولويات تشكيل جسمه وأولويات تخلصه من الدهون فى مناطق يحددها عند بداية البرنامج العلاجى، ونظراً لتوافر كل هذه العوامل الإيجابية فى البرنامج العلاجى يجد مريض السمنة نفسه ومن خلال هذه البرامج - مشحوناً بدفعه نفسية إيجابية تمكن المختصين بهذه البرامج من بلوغ الأهداف العلاجية الموضوعية مع المريض فى وقت قياسى، وبتتائج نهائية متميزة، وبدون أى مضاعفات صحية.

\* \* \*