

الفصل الرابع

التمارين من أجل التهاب المفاصل وتفريج آلام الظهر

التهاب المفاصل يعني إصابة المفاصل بالتهاب المفاصل الروماتيزمين وهو مصطلح أكثر شمولاً، إذ أنه يشير إلى الأتم أو الأعراض الأخرى في أي مكان من جهازك العضلي - العظمي. وهناك أكثر من 100 مشكلة مختلفة يمكن أن تسبب لك آلاماً في المفاصل.

تقول (لويس): «إنني أتحوّل إلى امرأة اصطناعية»، وكانت محقة فيما تقول، إذ أنه تم استبدال مفصلي وركبها، وهي مقبلة الآن على إجراء جراحة في ركبته. وأصبحت تتسبب في تشغيل أجهزة كشف المعادن عندما تكون على مسافة ثلاثة أقدام منها.

لقد كانت لويس مصابة بمرض إنحلال (تآكل) المفاصل الذي يُعرف أيضاً باسم (الفصال العظمي) Osteoarthritis وهو الشكل الأكثر شيوعاً من التهاب المفاصل.

تبلغ لويس الآن الثانية والسبعين من العمر، وقد كانت طيلة حياتها إنسانة نشيطة. وكانت في سنوات مراهقتها لاعبة كرة طائرة شغوفة، كما كانت تحب النزاهات الطويلة سيراً على الأقدام. وقد تزوجت وهي في العشرينيات من عمرها، وكانت تعمل في مكتبة بدوام جزئي عندما كان أولادها صغاراً. أما زوجها فكان أستاذاً في تاريخ الفن، وكانا يقضيان معظم أيام العطل في الرحلات والتنقل بين المتاحف والكنائس القديمة والأماكن الممتعة الأخرى.

شعرت لويس بألم في أعلى الفخذ عندما كانت في الخمسين من عمرها وذلك في أثناء المشي، وقد أظهرت فحوص الأشعة السينية وجود تآكل في مفصل الورك. وقد علمت لويس أن العوامل الوراثية لديها هي المسؤولة عن مشكلة مفصلها. وكانت سعيدة لأنها نُصِحَتْ بأن تبقى نشيطة بالرغم من التلف الذي أصاب المفصل، وقد قيل لها: إن المحافظة على قوة العضلات يؤدي إلى تدعيم مفاصلها وإلى تجنّب (الحلقة المفرغة) وهي: عدم النشاط - ضعف العضلات - تدني ثبات المفاصل - التلف المتزايد في المفاصل - تزايد الألم - تدني النشاط بشكل أكبر من ذي قبل.

في الثامنة والخمسين من العمر استبدل مفصل الورك الأيسر لـ (لويس) وبعد حوالي ست سنوات استبدل مفصل وركها الأيمن. وتشعر لويس حالياً بألم شديد في ركبتها اليسرى بحيث أنها لم تعد قادرة على الذهاب للمشي على الشاطئ لاستكشاف الحيتان مع زوجها وأولادها، وكانت تواقّة إلى المضي قدماً في جراحة استبدال الركبة، والاستعداد لعملية إعادة التأهيل التي سوف تلي الجراحة.

لقد ساعد نشاط لويس على بقائها بصحة جيدة حيث لم تكن لديها زيادة في الوزن، وكان ضغط دمها طبيعياً ولم تكن مصابة بمرض السكري، ولا بارتفاع مستوى الكولسترول أو بمرض قلبي. وهي ليست معرضة للخطر بسبب الجراحة بنسبة كبيرة على الرغم من سنّها المتقدم.

الفصال العظمي Osteoarthritis الناجم عن الإهتلاك Wear-and-Tear

إن أكثر الأنواع شيوعاً من التهاب المفاصل هو الفصال العظمي والذي يسمى أيضاً داء المفاصل الإنحلالي (أو التآكلي) أو التهاب المفاصل الإهتلاكي.

إن واحداً من أصل كل سبعة من الأميركيين يشكو من التهاب المفاصل، وإن أكثر الأنواع شيوعاً هو الفصال العظمي Osteoarthritis (20,7) مليون من البالغين) والتهاب العصبي الليفي Fibromyalgia (3,7) مليون من البالغين) والتهاب المفاصل الروماتيزمي (2,1) مليون من البالغين) والنقرس (2,1) مليون من البالغين).

تغطي الغضاريف السطوح العظمية من مفاصلك، وتتألف الغضاريف من خلايا خاصة وتشكل النسيج الناعم اللِّمَّاع الذي يُزَلَّق (يُزَيَّت) المفاصل ويشكّل وسادة على سطحها. ومع تقدم السن تترقق الغضاريف وتتصلَّب وتصبح مهترئة. وعندما تهترئ وسادات المكابح في سيارتك يكون بإمكانك أن تغيرها، غير أنك لا تستطيع تغيير أسطح مفاصلك. وعندما يهترئ الغضروف فإنه لا يتجدد. وبدون الغضاريف يحتك العظم بالعظم الأمر الذي يسبب الألم. وبالإضافة لذلك فإنه عندما تصبح الغضاريف، التي تعمل كمتص للصددمات، أقل، يتكون ضغط أكبر على العظام التي تحتها. مما يؤدي إلى ظهور زيادة في نمو العظام حول المفصل.

وإذا ما نظرت إلى أيدي الكثير من الأشخاص الذين هم في الستينيات من أعمارهم، يمكنك أن ترى أن مفاصل أصابعهم الأقرب إلى رؤوسها متضخمة. ويرجع هذا التضخم إلى تآكل الغضاريف ونمو العظم حول المفاصل. (وعلى الرغم مما تكون قد سمعت، فإن طقطقة أصابعك ليست هي سبب الفُصال العظمي فيها).

يؤثر الفُصال العظمي بشكل رئيسي على الكبار المتقدمين في السن فكلما تقدمت بك السن كلما زاد احتمال إصابتك بمرض تآكل المفاصل. ولا يصاب سوى حوالي 2 بالمائة ممن تقل أعمارهم عن 45 سنة بالفُصال العظمي، بينما عندما نصل إلى سن 65 تصبح نسبة المصابين به أكثر من الثلثين. والمفاصل التي تتأثر عادة بالفُصال العظمي هي مفاصل يديك، والمفاصل التي تحمل الوزن في ساقيك.

إن الفُصال العظمي الذي يصيب اليدين والوركين يميل إلى الظهور ضمن العائلات، غير أن هناك بعض الحالات التي تزيد من درجة التعرض للإصابة به، وعلى سبيل المثال فإن مفصل ورك غير طبيعي منذ الولادة، أو مفصل الركبة الذي سبق أن أصيب بضرر يجعلانك

لا يعرف السبب في أن مفاصل بعض الأشخاص تتآكل بسرعة أكبر من سرعة تأكلها لدى أشخاص آخرين.

ال Capsaicin هو كريم مصنوع من عصير الفلفل ويباع دون وصفة طبية.

واستعماله يجعل ألياف الأكم العصبية تفرز كل محتواها من المرسلات الكيميائية، وعندما يتم استنزاف

عرضة للإصابة بالفُصال العظمي؛ وكذلك مرض السكري ومرض النقرس أيضاً.

(استفاد) كل تلك الخلايا فإنك لا تعود تشعر بالألم.

إن الأدوية التي تستخدم لمعالجة الفُصال العظمي هي مسكنات الألم مثل الـ Ocetaminophen والأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية NSAID وتلفظ «N-Saids». مثل الـ ibuprophen والـ naprosyn و الـ Capsaicin الموضعي.

ويجب استخدام هذا الكريم عدة مرّات في اليوم لكي يكون فعالاً.

هل تسبّب التمارين تآكل مفاصلي بشكل أسرع؟

كان الباحثون في التهاب المفاصل (ومعهم الكثير منا) يشعرون بالقلق حول ما إذا كانت التمارين قد تؤدي إلى تسريع عملية تلف المفاصل. وهو سؤال تصعب الإجابة عنه.

ومن أجل أن تكون متأكداً تماماً من معرفة الجواب، عليك أن تختار مجموعتين من الأشخاص في سن الشباب، وتجعل واحدة منهما تمارس التمارين المنتظمة، أما الثانية فيجب أن لا تمارس التمارين على الإطلاق. ومن ثم ترى ما الذي يحدث لمفاصل عناصر كل من المجموعتين على مدى الـ 50 سنة القادمة.

وحتى لو كان النشاط البدني يؤدي إلى سرعة تآكل المفاصل، إلا أن ملاحظة الفارق بين المجموعتين يحتاج إلى عدة سنوات. وإن الإبقاء على استمرار هذه التجربة لمدة تكفي للحصول على الجواب سوف يكون مسألة مستحيلة.

وبدلاً من ذلك، قام العلماء بدراسة عن أولئك الذين هم في الستينيات والسبعينيات من عمرهم. حيث تم سؤالهم عن عاداتهم المتعلقة بالتمارين، وقياس مدى تلف مفاصلهم عن طريق الفحص البدني وبالأشعة السينية. وخلافاً لما قد تظن، فإن الأشخاص الذين مارسوا التمارين لم تكن لديهم التهابات مفاصل تزيد عن الذين لم يمارسوها. وبعد جمع كافة الدلائل التي حصلنا عليها حتى الآن،

إن مُثَبِّطات COX2 هي نوع جديد من الدواء المضاد للالتهاب غير الستيرويدي وهي خاصة من أجل تثبيط الـ Cyclooxygenase (خميرة (أنزيم)

COX) في المناطق
الملتهبة. وهذه
المثبطات تتجئب
التأثيرات المعاكسة
على أنظمة الخمائر
في معدتك وما ينتج
عنها من تأثيرات
جانبية مَعْدِيَة - مَعْوِيَة.

في عام 1999 تم
اعتماد كل من الـ
(Celebrex)
والـ Celecoxib
(Celebrex)

rofecoxib من أجل
تأمين الراحة من
مظاهر وأعراض
الفُصَال العظمي
والتهاب المفاصل
الروماتيزمي. وتجري
الدراسات من أجل
تحديد فوائد ومخاطر
هذا النوع الجديد من
الأدوية.

إن التمارين بدلاً من
أن تكون ضارة، فإنها
ذات فائدة لمفاصلك
حتى ولو كنت مصاباً
بالتهاب المفاصل.

ونعرف الآن أن
التمارين هي جزء من
معالجة مرض تآكل
المفاصل.

كانت النتيجة النهائية هي أن التمارين لا تؤدي إلى تآكل المفاصل قبل
الأوان الطبيعي، كما أنها لا تتلف المفاصل، بل إن الواقع هو أنك لو
كنت مصاباً مسبقاً بالتهاب المفاصل، فإن مفاصلك سوف تستفيد من
النشاط البدني المنتظم.

إن حركة المفاصل تساعد على المحافظة على صحة الغضاريف
لأنها تحفزها على أخذ المغذيات، وطرح منتجات الفضلات.
بالإضافة إلى ذلك فإن التمارين تقوي العضلات مما يجعلها تدعم
مفاصلك بشكل أفضل.

هل يمكن للتمارين أن تساعد في حالة الفُصَال العظمي؟

يمكن للتمارين أن تساعد المفاصل التي تضررت بسبب التهاب
المفاصل. وفي عام 1997 أعلن الباحثون عن نتائج دراسة استغرقت
18 شهراً حول فوائد التمارين في حالة التهاب مفصل الركبة
الروماتيزمي التآكلي، وقد شارك في إجراء تلك الدراسة 400 من
الأشخاص جميعهم قد تجاوزوا الستين من العمر، ومن الذين لديهم
أضرار في الركبة نتيجة للفصال العظمي أثبتتها صور الأشعة السينية.

وقد تم تقسيم أولئك الأشخاص إلى ثلاث مجموعات:
(1) الأشخاص الذين طلب إليهم الالتزام ببرنامج مشي منتظم،
(2) الأشخاص الذين طلب إليهم أن يمارسوا تمارين تقوية للساقين،
(3) مجموعة الأشخاص المخصصة لتدقيق النتائج والذين لم يطلب
إليهم ممارسة التمارين.

وقد وجد الباحثون أنه بعد مرور سنة ونصف السنة على ممارسة
النشاط البدني المنتظم الذي قام به أفراد المجموعتين الأولى والثانية،
فإن شعورهم بآلام الركبة كان أدنى مستوى، كما أن الحد من نشاطهم
البدني بسبب التهاب المفاصل الذي يعانون منه كان أقل درجة، وذلك
مقارنة مع الذين لم يمارسوا التمارين.

كما أن التمارين زادت من قدرتهم على المشي لمسافات أطول وعلى صعود السلالم، ولم يكن تحسنهم راجعاً إلى تعوّدهم على الشعور بعدم الراحة بسبب آلام الركبة، بل إنه على الرغم من ممارستهم للتمارين بشكل منتظم، فقد أظهرت صور الأشعة السينية أن حالة التهاب مفاصل ركبهم لم تزد سوءاً نتيجة هذه الممارسة.

إذا كنت مصاباً بالفُصال العظمي فإن من المفيد استشارة مشرف العناية الصحيّة لديك قبل أن تبدأ التمارين المنتظمة، وذلك فيما يتعلّق بميكانيكية جسمك، وبالإجابة عن الأسئلة التالية: هل ستساعد تمارين محددة لتقوية العضلات حول المفصل في حل مشكلة مفصلك؟ وعلى سبيل المثال فإن ألم الركبة المزمن قد ينتج عن عدم تحرك رصفتك (العظم المتحرّك) داخل حفرتها الطبيعية عندما تنني ساقك وتبسطها. إذ أن مثل هذا النوع من عدم الإستقامة (بين العظم المتحرّك وحفرته) يؤدي إلى تآكل الغضروف الموجود تحت عظم الرضفة المتحرّك مما يؤدي إلى حدوث الفُصال العظمي.

وإذا ما كانت تلك هي مشكلتك، فإن القيام بتمارين معينة قد يؤدي إلى تقوية العضلة رباعية الرؤوس المتوسطة (القسم الداخلي من عضلة ساقك) مما يساعد رصفتك على البقاء في الوضع الصحيح. هل ارتداء مثبت أو داعم مرن أو رباط يمكن أن يساعد؟ قد تكون قد تعرضت إلى إلتواء سيء في كاحل قدمك منذ سنتين، ومع أن الإلتواء قد شفي، إلا أن كاحلك بقي متصلباً بعض الشيء ويبدو كأنه عرضة للإلتواء من جديد.

توجد في كاحليك (وفي مفاصلك الأخرى) أعصاب جيّية خاصة تعطي لجسمك المعلومات عن وضعية المفصل، ويمكن أن تتعرّض هذه الأعصاب إلى العطب في حال إصابة كاحلك، ونتيجة لذلك، لن يكون كاحلك بحالة جيدة كما كان سابقاً من حيث إعطاء المعلومات عن وضعه، وبالتالي فإنك لن تكون بمثل ما كنت عليه من الفعالية من

إن سلفات
1500) Clueosamine
ملغ في اليوم)
وسلفات
1200) Chondroitin
ملغ في اليوم) هي
داعمات غذائية ورد
ذكرها في الدراسات
قريبة المدى على أنها
فعالة في معالجة
الفُصال العظمي، وقد
ظهر أن لها تأثيرات
مفيدة خلال بضعة
أسابيع على (أيض -
metabolism)
غضروف المفصل كما
أنها قد تكون مضادة
للتهاب بشكل
خفيف.

حيث القيام بتعديل الحركة من أجل تجنب الإصابة.

ومن الممكن أن يساعد الرباط في تثبيت المفصل، وكذلك فإن احتكاك جلدك بالرباط قد يكون مصدراً إضافياً لنقل المعلومات عكسياً إلى جسمك حول وضعية كاحلك.

هل هناك مشاكل ميكانيكية تحتاج إلى تصحيح؟

إذا كانت لديك إصابة أو التهاب مفاصل، فإنك تعلم أن جسمك يحاول تعويضها، فإذا كان التهاب المفاصل قد أصاب كاحلك فإنك قد تستطيع التعويض بتغيير طريقة جريك - (تثبيت كاحلك في موضع معين والجرى معتمداً على مقدمة قدمك بشكل أكبر). وعندما تغير خطوتك فإن طريقة جريك الطبيعية تفقد تناظرها، وسرعان ما تبدأ بالشعور بآلام الظهر. وقد يحتاج الأمر في بعض الأحيان إلى تصحيح بعض العادات الميكانيكية (إضافة إلى القلق على المفصل المصاب)، وذلك من أجل تجنب أية مشاكل في المستقبل.

ومع أن القيام بالتمارين بوجود مفصل متضرر قد لا يؤدي إلى تأكله بشكل أسرع، إلا أن تلك التمارين تسبب الألم وتثير الالتهاب، ويمكن تخفيض هذا الاحتمال إلى الحد الأدنى بتناول قرصين من الأسبرين، أو الدواء المضاد للالتهاب غير الستيرويدي NSAID قبل بدء التمارين، ووضع ثلج حول المفصل فور الانتهاء منها. وإذا ما استمر الألم في المفصل لمدة تزيد عن ساعتين بعد انتهاء التمارين، أو أنه راح يزداد سوءاً بعد كل تمرين، عليك أن تراجع مشرف العناية الصحية الخاص بك.

يبين الجدول 4: 1 بعض الأفكار المفيدة الإضافية حول ممارسة التمارين مع وجود الفُصال العظمي.

الجدول 4: 1

أفكار مفيدة حول ممارسة التمارين مع وجود الفصال العظمي

- اختر التمارين التي تخفّف الجهد عن المفصل إلى الحد الأدنى وتقوي العضلات المحيطة بالمفاصل الملتهبة.
- اطلب المشورة حول تمارين معينة من أجل تثبيت حركة المفاصل وتصحيح أية مشاكل ميكانيكية.
- إسأل عن مدى فائدة استعمال المثبت أو الرباط أو الداعم المرن.
- فكّر في تناول الأسبرين أو الدواء المضاد للالتهاب غير الستيرويدي (NSAID) قبل القيام بالتمارين ووضع الثلج حول المفصل فور انتهائك من التمرين.
- قم بعملية تحمية لعضلاتك ومفاصلك قبل التمرين واستخدم البسط الخفيف لزيادة مرونة المفصل.

بعد إجراء الجراحة لـ (لويس) استغرق الأمر بعض الوقت حتى صارت تشعر بالثبات عند المشي، وبدأت تستخدم العصا. وكان عدم ثبات مشيتها يرجع بشكل جزئي إلى أن مفاصلها تحتوي على خلايا عصبية خاصة تعطي الجسم معلومات عن وضعية المفصل. وعندما يتم استبدال المفصل فإنك تفقد تلك الخلايا. ومع أن لويس قد استرجعت ثباتها إلا أنه صارت لديها رقيقة في نزهاتها المتكررة، وهي عبارة عن عصا طويلة منقوشة تساعد في المشي.

التهاب المفصل والتهاب الوتر والتهاب الجراب

إن اللاحقة itis تعني (ملتهب) وعلى هذا فإن Orthritis تعني (مفصل ملتهب) و tendinitis تعني (وتر ملتهب) و bursitis تعني (جراب ملتهب).

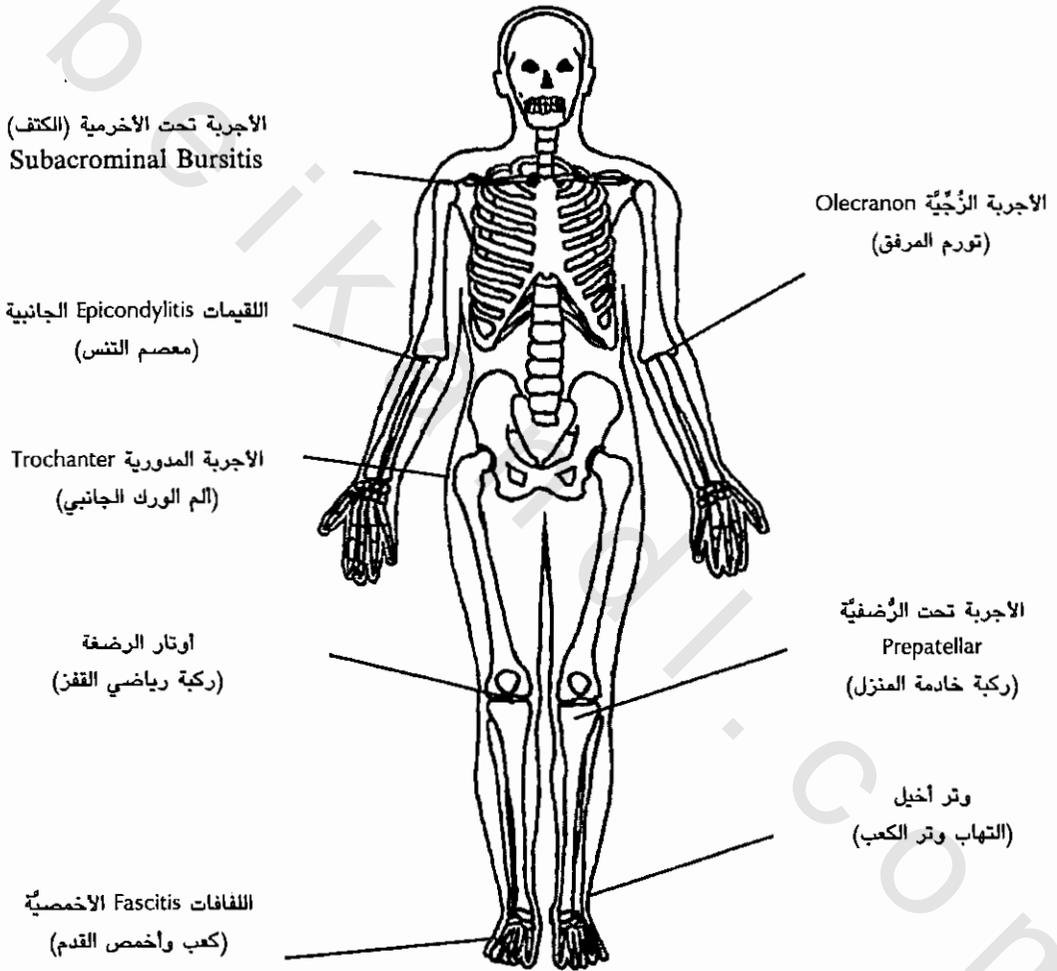
والأوتار هي النسيج ذو اللون الرمادي اللؤلؤي الذي يربط العضلة بالعظم؛ أما الأربطة فهي التي تربط العظام ببعضها؛ والأجربة هي الأمكنة التي تزيت المناطق التي تتقاطع فيها مسارات الأربطة أو الأوتار. وهذه البنى يمكن أن تتعرض للالتهاب مثلها في ذلك مثل المفاصل.

إن الإعتلالات الروماتيزمية والروماتيزم هما مصطلحان عامان يعبران

إختر نوعاً من النشاط
يخفّف إلى أدنى حد
من تعرّض مفاصلك
للأذى ويقوي بنفس

عن الالتهاب في أي مكان من المنظومة العضلية - العظمية .

يبين الشكل 4 : 1 الأماكن العامة التي تحدث فيها التهابات من الأنواع الثلاثة الأنفة الذكر والتي لا علاقة لها بالمفاصل .



الشكل 4 : 1 الأماكن الأكثر شيوعاً من حيث حدوث الالتهاب (الأوتار والأجربة) والتي لا تتعلق بالمفاصل

(أورين) رجل في الثانية والثلاثين من العمر، يعمل في المكتب الرئيسي لـ (جمعية كليات). ويتطلب عمله السفر بشكل متكرر، وقد أصبح أورين خبيراً بساحات وممرات المطارات التي تلتقي فيها خطوط الرحلات الجوية المتشعبة، وكان يعدو فيها كثيراً من أجل الوصول إلى الطائرات التي تستخدم رحلاتها للوصل بين الخطوط الجوية المختلفة.

بدأت مشاكل المفصل عند أورين عندما كان يلعب كرة القدم مع الفريق الفائز لكلية فنون صغيرة. وفي أواخر الفصل من السنة الدراسية قبل التخرج، شعر بأنه قد أصابه التواء في ركبته اليمنى. غير أن شفاء ذلك الالتواء كان بطيئاً.

وقد بقيت ركبة أورين ساخنة ومتورمة، وكان يشعر أنها كانت متيبسة عند الصباح، حيث كان الأمر يستغرق ما يزيد عن الساعة لكي يتمكن من إرخائها.

وعلى الرغم من إنتهاء الفصل ومحاولته تعاطي أدوية مضادة للالتهاب غير ستيرويدية NSAID مختلفة، إلا أن ركبته لم تتحسن. وفي النهاية تم إرسال أورين إلى اختصاصي بأمراض المفاصل. وقد عرف طبيب الروماتيزم (الطبيب المختص في التهابات المفاصل) أن أورين يشعر أيضاً بتيبس الظهر عند الإستيقاظ صباحاً.

وقد أظهرت صور الأشعة السينية لظهر أورين وتحاليل دمه أن المشكلة هي أكثر من مجرد إصابة نتيجة ممارسة كرة القدم. إذ تبين أن أورين مصاب بنوع من داء المفاصل الإلتهابي والذي يسمى ankylosing spondylitis. (التهاب الفقار الرثياني).

يمكن تقسيم التهاب المفاصل إلى زمرتين عامتين هما: الزمرة الإلتهابية، والزمرة غير الإلتهابية. ويبين الجدول 4: 2 أمثلة على كلا النوعين والخصائص المميزة لكل منهما.

الوقت العضلات
ويدعمها. تجنّب
الصددمات الإرتجاجية
كالقفز من فوق لوح
التدريب عند ممارسة
إيروبيك الخطوة. وإن
المشي يجهد المفاصل
بنسبة ثلث ما تجهدها
الهرولة. كما أن
التمارين التي لا
تتضمن تحميل الوزن
مثل استعمال الدراجة
الثابتة تخفّف أكثر
فأكثر من الجهد على
وركبك وركبتك
وكاحليك.

الجدول 4 : 2

مقارنة بين داء المفاصل الالتهابي والداء غير الالتهابي

غير التهابي	التهابي	
أنواع داء المفاصل	التهاب المفاصل الروماتيزمي، الذئب الحُمامي - erythematosis . التهاب الفقار الرثياني: ankylosing spondylitis عدوى في المفاصل، داء النقرس	
كيف بدأت المشكلة؟	يمكن أن تبدأ بتيبس تدريجي في المفاصل إلا أنه غالباً ما يكون أكثر سرعة في بدايته. ويمكن لالتهاب المفاصل أن يتقلب بشكل حاد حيث يكون الالتهاب أكثر شدة أحياناً وأقل شدة أحياناً أخرى.	
ما الذي يحدث للراحة والنشاط؟	قد يحدث ألم المفاصل أثناء الراحة وتيبس المفاصل عادة عندما لا تنشط، ويمكن أن يستغرق هذا التيبس أكثر من ساعة حتى يرتخي (التيبس الصباحي طويل المدة).	
كيف تبدو المفاصل المصابة؟	تصبح المفاصل مؤلمة وساخنة ومحمرّة، كما أنها تتورم بسبب ازدياد سائل المفاصل، والالتهاب هو الذي يعطي الشعور بأن المفاصل (مثل النار) أو أنها (تلتهب)، وتصبح المفاصل موجعة عند اللمس وعند الحركة.	
ما الذي تؤؤل إليه حالة المفاصل؟	من المحتمل أن يشمل التهاب المفاصل الأوتار والأربطة حول المفاصل، وعندما يصبح الالتهاب مزمناً تحدث تشوهات في المفاصل، كما أن من الممكن حدوث التلف (التهاب المفاصل المُقْعِد) Crippling Arthritis	
لا يشمل الأمر عادة الأوتار والأربطة المحيطة بالمفصل، تكون المفاصل متيبسة وحركتها أقل من الطبيعية كما يسمع صوت طقطقة أو يُشعر بها عند تحريك المفصل.		

إن الحكم بإصابتك بهذا النوع أو ذاك يُضيق من مجال عدد الأسباب التي تؤدي إلى ألم المفصل الذي تعاني منه. وكما تتوقع بنفسك، فإن الأدوية المضادة للالتهاب هي الأكثر فائدة في علاج داء المفاصل الالتهابي. كما أن كلاً من الأدوية NSAID والأسبرين يخففان الشعور بالألم وذلك هو السبب الرئيس الذي يدعو إلى استعمالهما في علاج داء المفاصل غير الالتهابي.

إن داء تآكل المفاصل، وهو أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً، هو مرض غير التهابي. وقد كانت الأعراض التي يشكو منها أورين والفحوصات التي أجريت له توحي بأنه مصاب بداء المفاصل الالتهابي وهي الحالة التي تدعى Ankylosing Spondylitis التهاب الفقار الرثياني.

إن لكلمة Ankylosing أصل إغريقي وتعني (متشن ومتيبس). أما كلمة Spondylitis فتعني التهاب العمود الفقري. والصفة المميزة لهذا المرض هي الالتهاب الذي يؤدي إلى تيبس العمود الفقري والمفاصل العجزية - الحرقفية (مكان اتصال العمود الفقري بعظم الحوض).

هل رأيت رجلاً مسناً محدودب الظهر، ويمشي بشكل متيبس، ورأسه لا يتحرك إلى أي من الجهتين؟ إن مثل هذا الرجل قد يكون مصاباً بداء المفاصل الالتهابي. إذ تكون المفاصل بين فقرات الظهر الملتهبة (انظر الصفحة 109 ففيها بحث حول تشريح العمود الفقري). وفي هذه الحالة فإن المفاصل تتيبس، ولها مظهر خاص تبدو عليه في صور الأشعة السينية.

وبعد عدة سنوات، تفقد فقرات المريض حركتها المفصلية، وتلتحم مع بعضها بشكل كامل، وعند هذه النقطة تزول آلام الظهر، إلا أن العمود الفقري الذي تيبس يفقد قدرته على امتصاص الصدمات، ويصبح أكثر عرضة للكسور الفقرية.

إن معظم المصابين بالتهاب الفقار الرثياني Ankylosing Spondylitis يصابون بهذه المشكلة قبل بلوغهم سن الأربعين، ويتعرض الرجال إلى هذا الإعتلال بمعدل يزيد خمسة أضعاف عن معدل تعرض النساء له.

من الممكن أيضاً أن تتأثر الأكتاف ومفاصل الساق والأوتار، ونادراً ما يشمل الالتهاب أجزاء أخرى من الجسم كالعين والقلب والرئتين.

يميل داء المفاصل الالتهابي إلى الانتقال ضمن العائلة (بشكل وراثي)، وقد تكون هناك اختلافات كبيرة بين الأشخاص من حيث المشاكل التي تكون لديهم بسبب هذه الحالة، وذلك راجع إلى أسباب غير معروفة، إذ أن بعضهم يعيش حياته كلها دون أن يشعر سوى بالآلام خفيفة أسفل الظهر، بينما يعاني البعض الآخر من مشاكل عديدة يبدأ ظهورها في سن مبكرة، وقد تشمل تلك المشاكل الحاجة إلى إجراء عمليات استبدال المفاصل أو جراحات الظهر.

يعالج التهاب المفصل الناجم عن داء المفاصل الالتهابي عادة بالأدوية من نوع NSAID، وأحياناً بحقن الكورتيزون داخل المفصل المصاب وبمُرخيات العضلات، كما تستخدم الجرعات المنخفضة من الكورتيزون عن طريق الفم كعلاج إضافي. أما الأدوية التي قد تكون مفيدة في حالات أخرى من داء المفاصل الالتهابي، فإنها لا تقدم فائدة كبيرة في مرض Ankylosing Spondylitis، وتعتبر التمارين التي تهدف إلى المحافظة على مرونة العمود الفقري، وعلى الإستقامة الصحيحة للمفصل جزءاً حيوياً من المعالجة.

أعطي أورين الدواء المسمى Indomethacin وهو أيضاً من الأدوية من نوع NSAID، وهذا الدواء غالباً ما يكون أفضل من الأدوية الأخرى في تخفيف الالتهاب، إلا أنه أكثر صعوبة من حيث تحمّل المعدة له، كما أن هناك احتمالاً أكبر في أن يتسبب بحدوث قرحات المعدة والنزوف المعدية؛ ومع أنه لا يوصى عادة باستعماله لمدة طويلة، إلا أنه يساعد على السيطرة على الالتهاب. وقد تحسن التورم في ركبة أورين ببطء، بحيث لم تعد تسبب له أيّ ضيق. وبما أنه رياضي فقد كان يدرك أهمية التكيّف كما كان معتاداً على التدريب. وفي هذه المرة كان مدربه هو اختصاصي العلاج الفيزيائي، وكانت تدرّباته هي

يصيب داء النقرس عادة الرجال بعد سن الخامسة والأربعين ويحدث ألم حاد في المفصل بشكل مفاجيء ويصح المفصل المصاب مؤلماً عند اللمس وساخناً ومتورماً. يتحوّل حمض البول الذي يوجد عادة في دمك وفي سائل المفصل إلى بللورات داخل المفاصل الأكثر برودة والموجودة في القدم (على الأغلب المفصل الموجود عند قاعدة الباهم الكبير في القدم). وتسبب البللورات التهاب المفصل. يمكن تجنب النقرس بتخفيض مستوى

تمارين المحافظة على مرونة العمود الفقري .

ومع أنه ما زال يشعر بتيبس الظهر صباحاً، إلا أن السيطرة على هذه الحالة كانت تتم بشكل جيد مع تناول دواء من نوع NSAID عند العشاء . ويتمسك أورين بشكل صارم جداً ببرنامج محافظته على مرونته ويضيف إليه السباحة ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع . إن السباحة، هي تمرين ممتاز بالنسبة إلى أورين، إذ أنها تُحْدُ من أذية المفصل، وتعطيه قدرة احتمال أكبر من الناحية القلبية الوعائية، وتساعد ظهره وكتفيه ووركيه على أن تبقى أكثر مرونة .

التهاب المفاصل الروماتيزمي

كان (باد) يتساءل عن سبب شعوره بألم في قدمه، وكان ذلك الألم يُشعره بأنه أكبر من سنه الحقيقي الذي كان أربعة وثلاثين عاماً . ومع أنه لم يغيّر شيئاً من نشاطاته، إلا أنه كان يستيقظ كل صباح وقدمه متيبسة مع شعوره بألم فيها . وكانت الأمور تتحسن عادة بعد حمام ساخن، وقد حاول شراء حذاء جديد، وأضاف إليه حشوة جيلاتينية ولكنه لم يشعر بأي تحسن .

كان باد يمارس المصارعة عندما كان في المدرسة الثانوية، كما أنه كان يمارس الرياضات التي تُجرى في الأماكن المغلقة داخل الكلية، وقد نال نصيبه من آلام الكتفين والركبتين، إلا أنه لم يتعرض إلى أية إصابة كبيرة في مفصله .

يعمل باد مساعد راع للأبرشية في كنيسة محلية كبيرة، وكان مولعاً بالتنس والنزهات الطويلة سيراً على الأقدام مع عائلته الشابة، وقبل إصابته بألم القدم، كان باد يشعر بأنه في صحة جيدة ولم يراجع طبيباً منذ سنوات .

عندما وصل باد إلى العيادة، كان قد مضى عليه عدة أسابيع وهو يشعر بألم في قدمه، كما أن التيبس الصباحي قد انتشر ليشمل معصميه

حمض البول، وعندما تتم السيطرة على النقرس يمكن للأشخاص ممارسة التمارين بشكل عادي .

إن الأدوية من نوع NSAID تعمل كلها بشكل متشابه على تخفيف الالتهاب،

ومن الأمثلة على هذه الأدوية : (Cataham,

Voltaren)

، diclofenac

ibuprofen, (Lodine)

et etodolac

(Nuprin, Advil,

(indocin) , Motrin)

، indomethacin

(Orudis)

، Ketoprofen

(Meclomen)

، meclofenamate

Naprosyn, Alere,

. naproxen

ولهذه الأدوية تأثيرات جانبية متماثلة أيضاً .

فقد تسبب نزوف

المعدة وارتفاع ضغط

الدم وانحباس السوائل

والإضرار بالكلية .

من الصعب تشخيص بعض الأمراض

الروماتيزمية، وحتى بين الأشخاص الذين لديهم نفس الحالة، قد تختلف الطريقة التي يبدأ فيها المرض والمفاصل التي تصاب به والأنسجة الأخرى التي قد تصاب به. ونظراً لأن الأمراض قد تكون متغيرة إلى حد كبير، فقد تم جمع هياكل من الخبراء من أجل الإنفاق على المعايير المتعلقة بالعديد من الاعتلالات الروماتيزمية.

في عام 1976 تم الاعتراف بداء Lyme على أنه نوع من الأمراض، وتسميته جرثومة *Borrelia burgdorferi* التي تحملها قراة الأيل. وعندما تصاب بالعدوى من تلك القراة، فإن أول مظهر مميز للإصابة بالمرض هي بقعة من الطفح الأحمر تبدأ في نقطة لدغة القراة ويحدث هذا الطفح لدى 75 بالمائة من الذين يصابون بداء Lyme. وبعد وقت قصير من اللدغة قد يشعر المصاب بأعراض عامة كارتفاع

وركبته اليسرى. وقد أظهر الفحص البدني لـ (باد) ازدياد كثافة بطانة مفاصل معصميه وركبتيه وكاحليه. وكانت تلك المفاصل ساخنة، موجعة عند اللمس كما كانت أقل مرونة من المفاصل الطبيعية. وبالإضافة إلى ذلك فقد كانت لديه كتل صغيرة قاسية على طول السطح الخارجي من ساعديه. (هذه الكتل هي عقد روماتيزمية يمكن أن تحدث في حالات التهاب المفاصل الروماتيزمي).

وقد أظهرت تحاليل الدم وصور الأشعة السينية التي أجريت لمعصمي وقدمي باد، تغيرات تشير إلى وجود التهاب المفاصل الروماتيزمي فيها.

لقد نشأ باد في (ويسكونسين)، حيث كان يمارس النزعات الطويلة سيراً على الأقدام، والتخييم، كما كان يمارس التجديف في معظم فصول الصيف. لقد تساءل باد وأطباؤه عن احتمال أن تكون إصابته بالتهاب المفاصل راجعة إلى داء Lyme الذي يوجد في تلك المنطقة.

إن التهاب المفاصل الروماتيزمي هو أكثر أنواع أمراض المفاصل الالتهابية شيوعاً، إذ أنه يصيب الأشخاص من أي عرق. كما أن النساء يتعرضن لهذا المرض بمعدل يفوق ثلاثة أضعاف معدل تعرّض الرجال له.

غالباً ما تأتي المشكلة بشكل تدريجي. ففي المراحل المبكرة قد لا تشعر إلا بتورم اليدين أو القدمين وتيبسهما عند الاستيقاظ صباحاً، أو عند الجلوس لمدة تزيد عن 30 دقيقة. ومع تطور المرض، تصبح المفاصل حمراء اللون ومتورمة ومؤلمة عند اللمس.

قد يشمل التهاب المفصل الأنسجة التي تحيط به، وإن التلف الذي يصيب الأوتار والأربطة التي تحيط بالمفصل هو الذي يؤدي إلى تكوين الشوهات المتعلقة بالتهاب المفاصل المُعَيَّد.

وكما هو الحال في معظم التهابات المفاصل الروماتيزمية، فإن هذا المرض قد يشمل أجزاء أخرى من الجسم. وقد يحدث نفس النوع من الالتهاب الذي يصيب المفصل، في البطانة الخارجية للعين أو في بعض أجزاء الرئة أو في غشاء القلب.

وتستخدم الأدوية بهدفين هما: تخفيف الالتهاب (الأدوية من نوع NSAID وأحياناً حبوب الكورتيزون)، ومنع حدوث تبدلات لاحقة (الأدوية التي تستخدم لكبح جهاز المناعة مثل المعالجة بالذهب وبالميثوتريكسات methotrexate).

يبين الجدول 4 : 3 المعايير التي تستخدم في تشخيص التهاب المفاصل الروماتيزمي.

الحرارة والقشعريرة. وإذا لم تتم معالجة المرض، قد يصاب المريض بالتهاب مفاصل روماتيزمي انتكاسي بعد بضعة أسابيع أو أشهر من حدوث اللدغة وذلك في الركبتين أو الكتفين أو المرفقين أو الكاحلين أو المعصمين. كما أن حوالي 10 بالمائة من المصابين بداء Lyme يتعرضون إلى مشاكل في جملتهم العصبية أو في القلب.

الجدول 4 : 3

هل هي حالة التهاب مفاصل روماتيزمي؟

تكون حالة التهاب المفاصل الروماتيزمي موجودة قطعاً إذا كانت لديك أربع أو أكثر من الظواهر التالية:

- تورم في ثلاث أو أكثر من مناطق المعاصم يستمر ستة أسابيع على الأقل.
 - ظهور الأعراض في المفاصل المتماثلة على كلا جانبي جسمك.
 - ظهور الأعراض في مفاصل اليد والرسغين لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر.
 - حدوث تيبس يستمر لمدة تزيد عن ساعة عند الاستيقاظ.
 - ظهور عقد روماتيزمية (كتل على طول الوجه الخلفي من الذراع).
 - نتيجة تحليل العامل الروماتيزمي في الدم إيجابية.
 - تبدلات معينة في اليدين والمعصمين تظهرها صور الأشعة السينية.
 - ظهور ترقق في العظم المجاور للمفصل الملتهب عند التصوير بالأشعة السينية.
- وقد تكون هناك ظواهر أخرى مثل هبوط الوزن والحمى الخفيفة والتهاب العين وجفاف العينين والقم والتهاب الغلاف الخارجي للقلب Pericarditis أو للريتين Plevritis وتضخم الطحال وتكرر أنواع مختلفة من العدوى.

هل يمكن للتمارين أن تساعد في حالة مرض المفاصل الالتهابي؟

في الماضي، كان المصابون بمرض المفاصل الالتهابي يُنصحون بالخلود إلى الراحة عند الشعور بألم المفاصل، وعلى الرغم من أن قلة نشاطهم كانت تخفّف من الإلتهاب، إلا أنها كانت تسبّب ضعفاً في عضلاتهم. وبالإضافة إلى ذلك، فإن مفاصلهم كانت تتيبس وتصبح أقل مرونة. وقد نتج عن الفهم الأعمق لمرض المفاصل الالتهابي تحول كامل من حيث الأمور التي يوصى بها في حالة هذا المرض.

بما أن التهاب المفاصل الروماتيزمي قد يشمل القلب والرتتين والعمود الرقبي (الرقبة)، فإن من المهم لك أن تراجع مشرف العناية الصحية لديك قبل البدء بالتمارين المنتظمة.

وكذلك فإن التهاب المفاصل الروماتيزمي كثيراً ما يؤثر على قدميك وقد تكون الأحذية، المجهزة بطريقة عالية الخبرة، ذات أهمية خاصة.

لقد وجد العلماء المختصون بالتمارين، أن الأشخاص الذين نصحوا بإراحة مفاصلهم الملتهبة مُنوا بنوعين من الحظ العاثر يعاكسان قدرتهم على الحركة، الأول هو أن المفاصل حين تتيبس وتورّم فإن كلفة الحركة من حيث الأيض (التغيرات الكيميائية في الخلايا الحية التي تؤمّن لها الطاقة)، تزداد بمقدار 50 بالمائة، وهذا يعني أنك كي تقوم بنفس النشاط عندما تكون مصاباً بمرض المفاصل الالتهابي، عليك أن أن تكون في وضع أفضل. أما الثاني فإن الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل يفقدون التكيّف، كما أن قوتهم وقدرتهم على الاحتمال تضعفان. والأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل الروماتيزمي يحتاجون إلى قوة عضلية أكبر، إلا أن إراحتهم لمفاصلهم تؤدي إلى عكس المطلوب وهو ضعف قوتهم.

لم يبدأ الأطباء السويديون في التساؤل حول مدى صواب فكرة الراحة كعلاج لالتهاب المفاصل الروماتيزمي حتى السبعينيات، حيث بدأوا بدراسة مسألة التمارين للمصابين ذوي المفاصل الملتهبة.

ليس المقصود بالتمارين هو حركات

وقد وجد الباحثون - كما توقعت - أن النشاط البدني المنتظم مفيد، والآن أصبحت التمارين جزءاً من علاج مرض المفاصل الالتهابي.

وبدلاً من أن تكون التمارين ضارة. فإنها وعلى العكس من ذلك، تخفّف من تلف المفصل. والأهم من ذلك هو أن الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي الذين يمارسون التمارين، قادرون على المحافظة على نشاط أكبر، كما أن القيود المحيطة بحياتهم نتيجة لمشاكل مفاصلهم تكون أقل. إذا كنت مصاباً بمرض المفاصل الالتهابي عليك، عندم تبدأ ببرنامج للنشاط البدني، أن تعمل على: (1) قدرة التحمل من الناحية القلبية الوعائية، (2) قوة العضلات، (3) مرونة المفاصل وبيّن الجدول 4: 4 أفكاراً إضافية مفيدة حول ممارسة التمارين عند الإصابة بمرض المفاصل الالتهابي.

البسط (التمديد)
اللطفية، وفي
الحقيقة، عندما تمت
مقارنة تمارين المرونة
مع ركوب الدراجة أو
المشي السريع، تبين
أنه كلما كانت
النشاطات أكثر إجهاداً
كان التحسّن أكبر.
وحتى لو مورست
تلك النشاطات لمدة
عشر سنوات، فإن

الجدول 4: 4

أفكار مفيدة من أجل ممارسة التمارين مع وجود مرض المفاصل الالتهابي

- إحصل على الموافقة الطبية، وخصوصاً إذا كان مرضك يؤثر على قلبك أو رتيك أو رقتك.
- اختر تمارين الإيروبيك التي لا تحتوي على صدمات قوية ولا تجهود مفاصلك (مثل السباحة والمشي وركوب الدراجة).
- قم بتحمية عضلاتك ومفاصلك قبل بدء التمارين، واستخدم حركات بسط لطيفة لزيادة مرونة مفاصلك.
- قم بزيادة مدة التمرين بشكل تدريجي حتى تصل إلى القدرة على إجراء تمارين لمدة 45 دقيقة أربعة أيام أسبوعياً.
- اطلب المشورة فيما يتعلّق بكل من تمارين التقوية الخاصة وباستخدام الأربطة الداعمة أو اللفافات البلاستيكية المستخدمة لتثبيت المفاصل وتصحيح أية مشاكل ميكانيكية.
- اطلب المشورة الطبية إذا ما ازداد التهاب أي من المفاصل بشكل مفاجيء أو شعرت بألم يستمر لمدة أكثر من ساعتين بعد التمرين.

تزداد قدرتك على الاحتمال عن التكيف بممارسة الرياضات الهوائية (إيروبيك) التي تتطلب نشاطاً معزراً من مجموعات العضلات الكبيرة لديك وهو ما يحدث أثناء المشي والسباحة وركوب الدراجات.

ومن أجل تجنّب الإصابات والإستفادة القصوى من التمارين، فإن الحصول على التعليمات المتعلقة بتمارين المرونة والتقوية من أخصائي في المعالجة الفيزيائية يكون ذا فائدة دوماً.

الأشخاص المصابين
بالتهاب المفاصل
الروماتيزمي الذين
مارسوها لم يتعرّضوا
إلى التهابات مفاصل
أو تلفها بشكل أكثر
مما كان لديهم.

تبيّن الأشكال 12 : 11 و 12 : 12 (بطة الساق) - آ : 6، آ : 7 (المعصم) - 12 : 13 و 14 : 12 (الكتف) أمثلة عن تمارين المرونة. ويمكن تحسين مرونة رقبتك بتحريك رأسك إلى الأمام وإلى الخلف بشكل بطيء ثماني مرات (الشكل 4 : 2).



الشكل 4 : 2 حركات التمطيط من أجل مرونة الرقبة

لم تكن لدى (باد) أي من المشاكل الأخرى التي تشاهد أحياناً لدى المصابين بداء Lyme، وعلى أي حال، فقد أوصى اختصاصي الأمراض الروماتيزمية بدورة علاجية باستخدام المضادات الحيوية لمواجهة الاحتمال الضئيل بأن يكون داء Lyme هو السبب في التهاب المفاصل. إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل عليك بممارسة التمارين في حوض سباحة دافئ (83 - 87 فنهايت). لأن

المفاصل الذي يعاني منه باد. وقد تناول باد المضادات الحيوية لعدة أسابيع دون أن يؤثر ذلك على الأعراض التي كان يعاني منها أو على الالتهاب.

أراد باد أن يبدأ بممارسة التمارين، ولكي يحصل على المساعدة بشكل محدد من أجل بدئه بها، فقد أجري له اختبار تمارين في (مخبر الأداء البشري)، ولم يتمكن أثناء ذلك الاختبار من المتابعة في العمل طويلاً على عجلة الدّوس (جهاز لإحداث حركة دائرية باستخدام القدمين). ولم تكن هذه المشكلة تتعلّق بقلبه أو برئتيه، بل إن عضلاته هي التي حدّت من قدرته. وقد أدّى ذلك إلى تصنيفه ضمن الفئة ذات اللياقة الضعيفة.

لم يكن باد يدرك مدى ما بلغه من نقص في النشاط البدني، ولا الدرجة التي بلغها من حيث ابتعاده عن الشكل اللائق.

بدأ باد علاجاً فيزيائياً لمدة شهر وبمعدل مرتين في الأسبوع لكي يتعلّم ممارسة التمارين المعينة، ولكي يصحّح التغيرات في طريقة مشيه التي سببها التهاب مفاصله. وصار ينتعل أحذية صُنعت خصيصاً له، في داخلها وسادات صغيرة، وقادرة على أن تدعم قدميه.

خلال الشهرين الأولين، كان باد يقوم بتمارين الإيروبيك داخل الماء الدافئ في نادي منظمة YMCA الموجود في منطقتة، وعندما تحسّنت لياقته وخف التهاب مفاصله، بدأ بمشي القوة والهرولة فوق مضمار ذي حشوة مُبطّنة، كما انضم إلى ناد رياضي في منطقتة لممارسة رفع الأثقال واستخدام دراجة التمرين الثابتة.

ومع أن باد يتناول الدواء بشكل يومي، وما زال يعاني من بعض التيبس في المفاصل، إلا أنه لا توجد قيود على حالته البدنية ووضعه مستمر في التحسن.

الدفع يزيد من مرونتك كما أن الماء يخفّف من الجهد على المفاصل.

وقد صممت مؤسسة YMCA وأمراض المفاصل تمارين مائية للمصابين بالمرض. راجع أحواض السباحة في منطقتك فيما يتعلّق بتمارين الماء الدافئ.

قد يتعرّض الأشخاص الذين تعاطوا مركبات الكورتيزون

(الكورتيزون أو Prednisone) إلى

مشكلة في مفاصل أكتافهم أو أوراكنهم يطلق عليها اسم التخثر اللاوعائي (Avascular necrosis) إذ أن

العظام القريبة من المفصل لا تحصل على كفايتها من الدورة الدموية

وتتعرض للإنحلال فإذا كنت قد تعاطيت

الكورتيزون وتشعر بألم في المفاصل،

عليك مراجعة مشرف الرعاية الصحيّة

الخاص بك قبل أن تبدأ ممارسة التمارين.

الأنواع الأخرى من مرض المفاصل الالتهابي

تجب إراحة المفصل
بعد إعطاء حقنة
الكورتيزون اطلب
النصيحة من مشرف
العناية الصحيّة الخاص
بك حول كيفية تعديل
نشاطك فور إعطائك
حقنة في المفصل.

هناك أمراض أخرى قد تسبب مرض المفاصل الالتهابي مثل (الذأب الحمامي الجهازى) Systemic lupus erythematosis و(تصلب الجلد) Scleroderma. وتسمى هذه الإعتلالات أحياناً (إعتلالات المناعة الذاتية)، لأنه يبدو أن الجسم يقوم بتوليد أجسام مضادة لنفسه. ويبيّن الجدولان 4: 5 و 4: 6 المعايير التي تستخدم لتمييز (الذأب الحمامي الجهازى) و(تصلب الجلد).

لا يُعرف الكثير عن موضوع ممارسة التمارين مع وجود هذه الإعتلالات، وعلى أي حال، فإن التوصيات العامة تماثل النصائح التي تعطى للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي، ونظراً لأن هناك مشاكل محتملة تؤثر على قدرتك على ممارسة التمارين (مثل ارتفاع ضغط الدم، أو مشاكل القلب أو التهاب العضلات)، فإن عليك أن تراجع مشرف الرعاية الصحيّة الخاص بك قبل أن تبدأ النشاط البدني المنتظم.

الجدول 4 : 5

هل هي حالة ذأب حمامي جهازى؟

هناك حاجة لأربعة من الظواهر التالية من أجل التشخيص:

- طفح جلدي على أعلى الوجنتين.
- طفح جلدي تسببه أشعة الشمس.
- التهابات في الفم.
- نوبات أو مرض عقلي.
- ألم مفاصل وتورم ولكن دون تشوه المفاصل الذي يشاهد في حالة التهاب المفاصل الروماتيزمي.
- التهاب البطانة الخارجية للقلب أو الرئتين.
- اعتلال الكلية.
- شذوذ في تعداد كريات الدم.
- نتيجة إيجابية في تحليل ANA (مضادات الأجسام ضد النواة) في الدم.
- نتائج إيجابية أخرى في تحليل الدم الخاص بالأجسام المضادة الذاتية.

الالتهاب الليفي Fibromyalgia

لم تكن (أليس) ترغب في رؤية طبيب آخر من أجل آلامها العضلية. إذ أن العديد من الأطباء قد أعلموها بأنها لا تعاني من شيء.

ومع ذلك، فقد كانت متأكدة من أن ما تعانيه ليس من نسج خيالها. كانت أليس بصحة جيدة حتى ما قبل سنتين، حيث عانت آنذاك من إصابة أنفلونزا بغيضة، شعرت بعدها أن الآلام العضلية والشعور بالتعب لا يفارقانها.

بعد بضعة أشهر، راجعت أليس طبيب العناية الأولية الذي أجرى لها بعض فحوص الدم وصور الأشعة السينية، وكانت النتائج طبيعية ومع أن ذلك كان أمراً مطمئناً، إلا أن أليس لم تشعر بأي تحسن. وبعد انقضاء أسابيع، راجعت أليس طبيب أمراض نفسية، لأن الكآبة قد تسبب الشعور بالتعب وبعض الشكاوى من الناحية البدنية.

الجدول 4 : 6

هل حي حالة تصلب الجلد؟

تظهر لدى الأفراد المصابين سماكات متناظرة في أيديهم أو أذرعهم أو وجوههم إضافة إلى إثنين من الأمور التالية:

- تصلب الأصابع (تغيرات في الجلد تنحصر في الأصابع).
- قرحات تظهر على رؤوس الأصابع.
- إعتلال رئوي يظهر في صورة الأشعة السينية.

كما أن هناك دلائل أخرى قد تتضمن وجود تاريخ للمريض من حيث تعرضه سابقاً إلى حدوث ظاهرة (رينود) (إبيضاض الأصابع ثم ازرقاقها ثم إحمرارها عندما تتعرض للبرد)، أو اعتلال قلبي أو التهاب عضلي أو مشاكل هضمية أو ارتفاع ضغط الدم أو إعتلال الكلى.

وقد ارتأى طبيب أليس أن مراجعة مستشار نفسي قد تساعد في تقرير ما إذا كانت أليس مصابة بالكآبة. ومع ذلك، فإن مراجعة طبيب الأمراض النفسية، وتجربة إعطاء أليس مضادات الكآبة، قد أثبتنا أن الكآبة لم تكن المشكلة التي تعاني منها.

من الصعب في أغلب الأحوال تحديد ما الذي يبدأ أولاً، هل هو الشعور بالحزن ووجود الأوجاع والآلام التي تترافق حالة الكآبة أم أن وجود الأوجاع والآلام أولاً ومن ثم الشعور بالحزن تجعل الشخص يشعر بأنه ليس على ما يرام.

تم تحويل أليس إلى طبيب أمراض الأعصاب بسبب الآلام العضلية التي كانت تعاني منها، وقد طلب هذا الطبيب إجراء دراسة للخمائر العضلية، وفحوصاً كهربائية للعضلات. وكانت نتائج هذه الفحوص طبيعية أيضاً. وفي نهاية الأمر تم تحويل أليس إلى (مخبر الأداء البشري) الخاص بنا من أجل إجراء فحوص لمعرفة ما إذا كانت لديها مشكلة من حيث الأيض العضلي (التغيرات الكيميائية في الخلايا التي تؤمن الطاقة الضرورية).

كانت أليس تبدو امرأة معافاة في الثلاثين من عمرها، وبالتالي كان من السهل رؤية السبب الذي جعلهم يقولون لها، وبشكل خاطيء، إنها لا تعاني من شيء. وعلى أي حال، فقد أثبت الفحص الذي أجري لها وجود كافة الدلائل على إصابتها بالالتهاب الليفي.

إن الالتهاب الليفي يأتي ثانياً بعد الفصال العظمي من حيث كونهما سببين رئيسيين في المشاكل العضلية والمفصلية، ويطلق على هذا الالتهاب أيضاً اسم (متلازمة الالتهاب الليفي) أو (التهاب الألياف). ومع أن الالتهاب الليفي هو اعتلال روماتيزمي، إلا أنه لا يترافق مع التهاب المفاصل.

يصيب الالتهاب الليفي أنسجة جسمك الرخوة مما يسبب آلاماً وأوجاعاً عضلية. وبما أنه يصيب النساء الشابات عادة (85 بالمائة من المصابين بالالتهاب الليفي هم من الإناث)، ومع وجود الكثير من الأعراض والقليل من الشدوذ في نتائج الفحص البدني، فإنه غالباً ما يُظن بأن هؤلاء النسوة هن أولئك النساء غالباً ما يُظن بأنهن من فئة من يشتكي من المرض فقط.

إن المتفق عليه في هذه الأيام، هو أن الأشخاص المصابين بالالتهاب الليفي تظهر عليهم أعراض مميزة عند الفحص البدني، ويُشخص ذلك الإعتلال إذا كنت تعاني من آلام عضلية استمرت لأكثر من ثلاثة أشهر، ومن ألم عند اللمس يتحرض عند الضغط على نقاط

إثارة معينة (مدرجة في الجدول 4: 7 ومبيّنة في الشكل 4: 3). أما باقي الفحص البدني فيكون غالباً طبيعياً. وبالإضافة إلى ذلك، فإن من يعانون من الالتهاب الليفي يكون نومهم مضطرباً على الأغلب، ولا يحصلون على ما يكفيهم من النوم المجدّد REM مما ينتج عنه شعور بعدم الراحة وبالتعب المزمن.

ويبدو في بعض الأحيان أن الالتهاب الليفي يظهر نتيجة لشيء معين - كعدوى أو حادث سيارة أو مرض آخر. وعلى أي حال فإنه يحدث بشكل تدريجي.

إذا كنت مصاباً بالالتهاب الليفي فإنك تعرف أحياناً بعض الأيام الجيدة، وأحياناً أخرى وبعض الأيام التي ليست على تلك الدرجة من الجودة بل قد يكون هناك أيام سيئة حقاً، وتزداد أعراض هذا المرض سوءاً بالتعرّض للإجهاد، أو للطقس الرطب البارد أو للتمارين العنيفة أو المفاجئة.

ما الذي يسبّب الالتهاب الليفي؟

ليس هناك من يعرف ما الذي يسبّب الالتهاب الليفي، وإن معالجته تهدف إلى تخفيف الأعراض، وهناك العديد من الأشخاص الذين يشعرون بالراحة عندما يتم تشخيص ما يشكون منه، وعندما يعلمون أن ذلك لم يكن (شيئاً من نسج خيالهم).

وتستخدم الأدوية أحياناً من أجل تصحيح اضطرابات النوم ومنها الجرعة الخفيفة من الـ Elavil Amitriptyline والـ Flexeril والـ Cyclobenzaprine والـ doxepin والـ Paxil Paroxetine والـ Serzone والـ Nefazodone والـ Klonopin Clonazepam. كما يمكن المساعدة على تخفيف آلام العضلات باستخدام الأدوية من نوع NSAID والـ Capsaicin والتدليل والوخز بالإبر واتباع برنامج تمارين تدريجي ليس فيه صدمات قوية.

الجدول 4 : 7

هل هي حالة التهاب ليفي؟

يُشخص وجود التهاب ليفي إذا كانت لديك الأمور التالية :

- إعياء وآلم عضلي واسع الانتشار يستمران لمدة تزيد عن ثلاثة أشهر.
- ألم في 11 نقطة تنبيه من أصل 18 نقطة^(*).
- القذال (قاعدة الجمجمة) (كلا الجانبين).
- العضلة العلوية شبه المنحرفة (أعلى الظهر) (كلا الجانبين).
- اللقيمة الجانبية (الجانب الخارجي من المرفق) (كلا الجانبين).
- فوق الشوكية (الجهة الداخلية من عظم الكتف) (كلا الجانبين).
- الوصلة الضلعية الغضروفية الثانية (الوصلة بين الضلع وعظم القص).
- أعلى الردفين من الخارج (كلا الجانبين).
- المدور الكبير (الجهة الخارجية من الورك) (كلا الجانبين)
- الوسادة الشحمية داخل الركبة (كلا الجانبين).
- العمود القطني (أسفل الظهر).
- خلف العمود الرقبى السفلي (أسفل الرقبة).

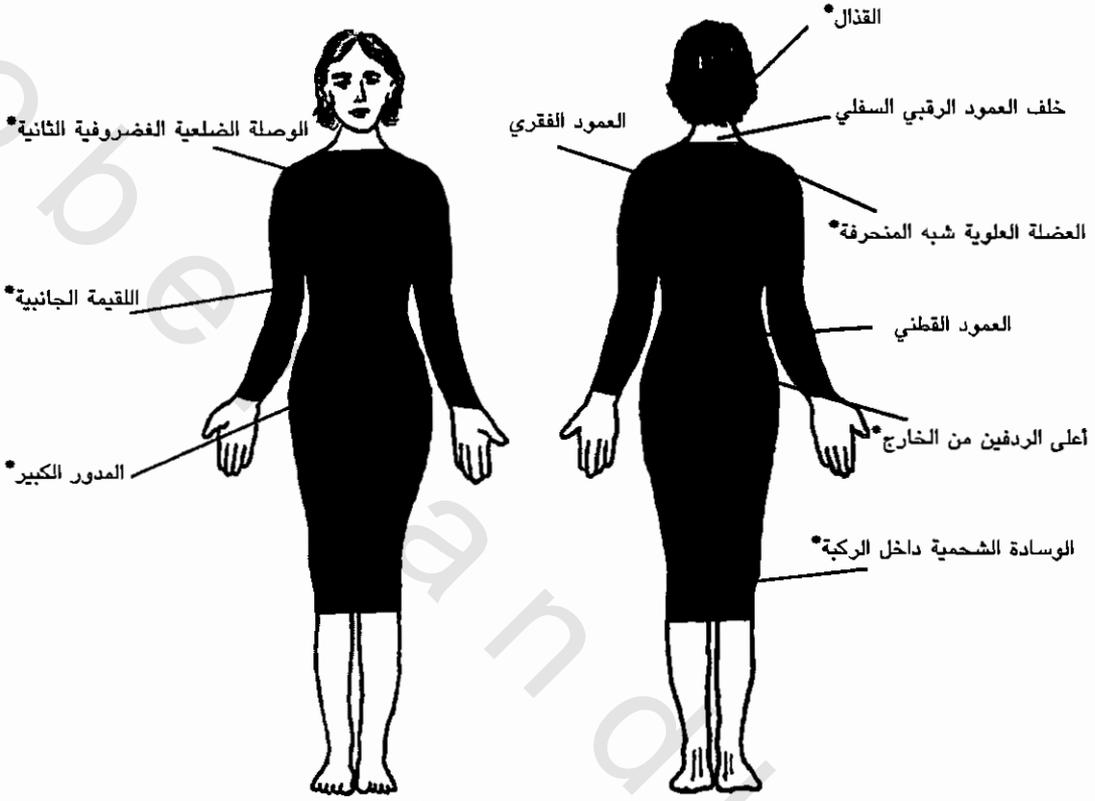
(*) يتم فحص نقاط التنبيه بواسطة باهم القائم بالفحص، حيث يقوم بالضغط عليها بما يكفي لجعل لون ظفر الباهم يصبح شاحباً، وهذا الضغط يُحدث من الألم في نقاط التنبيه أكثر مما يحدثه في المناطق الأخرى.

هل يمكن للتمارين أن تساعد في حالة الالتهاب الليفي؟

نحن ومن معنا في المشفى مهتمون بالالتهاب الليفي. والأشخاص المصابون بهذا الالتهاب يشعرون بالإعياء حتى عند بذل أقل جهد، وغالباً ما يشعرون بالآلام العضلية بعد التمارين. وقد جعل هذا الأمر الفيزيولوجيين (المختصون بعلم وظائف الأعضاء) يتساءلون عما إذا كان الأشخاص المصابون بالالتهاب الليفي لديهم مشاكل في الكيفية التي تجري فيها عمليات الأيض (التغيرات الكيميائية في الخلايا الحية التي تؤمن بها الطاقة) للوقود في عضلاتهم.

وتبيّن الدراسات أن الأيض يتم في عضلاتهم بشكل طبيعي، إلا أن المصابين بالالتهاب الليفي يميلون بشكل كبير إلى حالة عدم التكيف.

وإذا ما كنت مصاباً بالالتهاب الليفي فإنك قد تستفيد من التمارين.



* نقاط التنبيه على جانبي الجسم

الشكل 4: 3 إن ما يميز الالتهاب الليفي هو التحسس للألم في إحدى عشرة نقطة على الأقل من أصل هذه المواقع الثمانية عشر المعينة

وعندما تتمرّن، مع التكيف التدريجي بإجراء تمارين الإيروبيك الخفيفة، فإن لياقتك سوف تزداد، كما أن شعورك بآلام العضلات وبالإعياء سوف يخف.

ومع وجود الالتهاب الليفي، عليك أن تختار التمارين الخفيفة، وأن لا تعرّض عضلاتك ومفاصلك للحركات القوية المفاجئة. وعلى سبيل المثال، فإن ممارسة إيروبيك الدرجة Step، هي مسألة خاطئة لأن هذه

إبدأ بخمس دقائق فقط من التمارين، وإضف دقيقتين كل ثلاثة أيام. حاول أن تصل إلى العمل لمدة 45 دقيقة من النشاط المستمر في معظم أيام الأسبوع.

الرياضة تسبب ضغوطاً قوية مفاجئة على العضلات والمفاصل. أما المشي والسباحة أو ركوب الدراجة الثابتة فإنها تعتبر خيارات جيدة.

إن المصابين بالتهاب الليفي معرضون أيضاً للإصابة بالألم العضلات المتأخر، وهو الألم الذي يأتي بعد يوم أو يومين من ممارسة التمارين. وإذا ما حدث لك ذلك، فإنه علامة على أنك تمارس التمارين بشكل أشد مما يلزم عليك أن تخفف من خطوات تمارينك أو من عدد مرات ممارستها. إلا أن ذلك لا يعني أنه عليك أن لا تمارس التمارين.

آلام الظهر

لم نذكر أياً من قصص العديد من مرضانا الذين يعانون من آلام الظهر. وبإمكانك أن تستبدلها بقصتك أنت، لأن 80 بالمائة منا يعانون من آلام الظهر أو أنهم سيعانون منها في فترة ما من حياتهم. وقد تكون وأنت تقرأ هذا القسم من ضمن أولئك الـ 80 بالمائة.

ومن حسن الحظ، فإن معظم آلام الظهر تتحسن من تلقاء نفسها، وعندما تتوقف آلام الظهر لديك، يكون الوقت قد حان لبدء القيام بالتمارين من أجل تجنب عودة الألم.

البنية التشريحية للظهر 101 For Nonscience Majors

إن العمود الفقري هو بنية مذهلة، فهو على درجة من القوة تجعلك قادراً على المحافظة على انتصاب جسمك، وعلى درجة من المرونة تجعلك قادراً على لمس أصابع قدمك (المقصود هو البعض منكم)، وهو مبني بطريقة تتم بها حماية الألياف العصبية الدقيقة للنخاع الشوكي. وينقسم عمودك الفقري إلى ثلاث مناطق رئيسية: العمود الرقبى (الرقبة)، العمود الصدري (الصدر)، العمود القطني (أسفل الظهر) (انظر الشكل 4 : 4).



الشكل 4 : 4 المناطق التشريحية الثلاث من العمود الفقري

يتألف العمود الرقبي من الفقرات السبع العلوية من رقبتك. وقد أعطيت لهذه الفقرات أرقام تبدأ من الرأس نزولاً وهي الأرقام (C1 - C7).

وعظام الرقبة أصغر حجماً وتتحرك بشكل أكثر حرية مما يسمح لرأسك بالدوران، وتلي هذه الفقرات 12 فقرة تشكل العمود الصدري وهي مرتبطة بأضلاعك التي تحيط برئتيك، وتثبت العمود الصدري في

مكانه. ثم تأتي الفقرات الخمس التي تشكّل عمودك القطني. والاسم (قطني) lumbar مشتق من كلمة لاتينية هي lumbaranus والتي تعني على ما نعتقد: «بانتظار إنزال الألم بالشخص في الوقت الذي يكون فيه ذلك مستبعداً إلى أبعد حد!» (لاحظ أن عظام الظهر ترتبط ببعض الحوض لا بعظم الورك).

ما الذي يؤلمك؟

يحتوي العمود الفقري بطوله الكامل على أربعة عناصر هي: (1) الفقرات (عظام الظهر)، (2) المفاصل السطوحية بين الفقرات، (3) الأقراص disks الموجودة بين أجسام الفقرات، (4) العضلات الداعمة والأربطة.

ترجع أسباب 80 بالمائة من آلام الظهر إلى مشاكل تتعلق بالعضلات والأقراص والمفاصل السطوحية. وعلى الرغم من أن معظم آلام الظهر تنحصر فيه، إلا أن هناك أعراضاً معينة (مبيّنة في الجدول 4 : 8) يجب أن تدعوك إلى مراجعة مشرف العناية الصحية الخاص بك.

الجدول 4 : 8

متى ينبغي أن تطلب العناية العاجلة من أجل آلام ظهرك؟

- | |
|--|
| <p>راجع مشرف الرعاية الصحية إذا شعرت بالألم في الظهر مترافق بأحد الأمور التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● هبوط في الوزن ليس له تفسير أو وجود تاريخ مرضي له علاقة بالسرطان. ● أذية حديثة في الظهر. ● ضعف في إحدى الساقين أو في كليهما أو صعوبة في التبول أو في حركة الأمعاء. ● بعد استخدام الكورتيزون أو مركبات الكورتيزون. ● ترفع حروري يتجاوز 100 درجة فهرنهايت (38 مئوية). أو وجود حالة لديك تزيد من خطر إصابتك بعدوى (مثل وجود قنطار بولي أو تعاطي أدوية تثبيط المناعة). ● استخدام المخدرات عن طريق الحقن. ● أعراض تستمر لمدة تزيد عن أربعة أسابيع. <p>وكذلك عند الحاجة إلى توثيق مدى الإصابة، كأن تكون هناك ضرورة للجوء إلى القضاء.</p> |
|--|

يمكن أن تتعرض عظام ظهرك (أو فقراتك) التي تحيط بالنخاع الشوكي إلى انضغاط الجسم الأسطواني السميك الموجود بين كل فقرة وأخرى. (كأن يتعثر الشخص بعلبة صودا فارغة). وذلك إذا ما كانت عظامك قد ترققت نتيجة للفصال العظمي.

وهذا الانضغاط، إضافة إلى هبوط الوزن، هما اللذان يسببان مظهر الإنحناء إلى الأمام الذي يبدو على النساء المسنات.

من أجل إمكانية الحركة، ترتبط كل من الفقرات بمفصلين سطوحيين مع الفقرة التي فوقها، وبمفصلين آخرين من نفس النوع مع الفقرة التي تحتها، وعندما تلتوي أو تنحني فإن كل واحدة من فقراتك الـ 24 تتشابك في الحركة بمجموع مفاصل يبلغ 46 مفصلاً، وهذه المفاصل السطوحية الدقيقة (مثل أي مفصل آخر) تتعرض للإلتواء أو الإجهاد.

تفصل الأقراص بين أجسام الفقرات، وهذه الأقراص تقوم بوظيفة امتصاص الصدمات لعمودك الفقري، ويغطيها غلاف ليفي متين، وهي أقل صلابة من الداخل وتشبه المادة الهلامية.

وتبدأ الأقراص بعد سن العشرين بالوهن، حيث تصبح أكثر جفافاً وصلابة. وإذا ما تم إجهاد قرص منها بشكل مفاجيء، فإن الجزء الداخلي منها والذي يشبه الهلام، قد يندفع خارجاً باتجاه جانبي بشكل يسمى (إنفتاقاً قرصياً) (إن الأقراص لا «تنزلق» خارجة من مكانها إلا أن محتوياتها قد تنزاح عن مكانها).

وقد يضغط الجزء الذي انطلق من القرص على الأعصاب التي تدخل إلى النخاع الشوكي أو تخرج منه في تلك المنطقة. وحسب القرص الذي يتعرض لذلك، فإن الأعصاب القريبة منه قد تكون متجهة إلى ذراعك (إذا كانت الإصابة في العمود الرقبي) أو إلى ساقك (إذا كان القرص في عمودك القطني). ويسبب الضغط على العصب

إن متلازمة Piriformis هي سبب شائع ل (الألم في الأرداف). وتوجد عضلة Piriformis في عمق الورك وإذا ما تم إجهاد هذه العضلة فقد تتعرض للشنج (القلص) مما يؤدي إلى ألم في منتصف الورك، وبما أن هذه العضلة تضغط في هذه الحالة على العصب الوركي، فإن

الألم قد ينطلق بسرعة باتجاه الوجه الخلفي من الساق. إن وضع الثلج على العضلة وإجراء حركات بسط (تمديد) معينة يساعد على إرخاء العضلة وعلاج المشكلة.

شعورك بالألم في ذراعك أو ساقك مع أن المشكلة هي في ظهرك. إن العضلات والأربطة هي الجزء الرابع من عمودك الفقري، وتمتد العضلات بشكل طولي أمام عظام ظهرك وخلفها، فالعضلات الباسطة هي التي تُقوِّم ظهرك، وفي الجهة الأمامية تقوم العضلات المُثنية بحني عمودك الفقري إلى الأمام ويختلف العمود الفقري عن الأطراف (التي لها حركات مفصليّة يتحكّم بها عدد قليل من العضلات الكبيرة)، في أن العمود الفقري يدعمه عدد كبير من العضلات الأصغر، يمتد كل منها فوق فقرة واحدة أو اثنتين.

وتحتاج هذه العضلات الصغيرة إلى تنسيق دقيق لحركتها مع بعضها من أجل تأمين حركة منسجمة خالية من الألم للعمود الفقري بشكل يشبه انسجام حركة (الموجة) في مدرّج للرياضة. وإذا ما تعرّضت إحدى عضلات ظهرك لإصابة فإنّها قد تتشنّج، الأمر الذي يؤدي إلى الإخلال بالتنسيق اللازم لحركة الظهر. وإن أية محاولة للحركة لا تؤدي إلاّ إلى زيادة عدم التوازن بين العضلات، وبالتالي إلى زيادة حدة ألم الظهر.

تمرين في اليوم يبعد عنك آلام ظهرك

إذا ما تعرضت إلى إصابة في الظهر فإن أول ما تشعر به بعد الإصابة هو أن كل ما يمكن لك أن تفعله هو أن تستلقي في الفراش واضعاً صرّة من الثلج تحت عمودك الفقري.

لا تبق في فراشك مدة أطول مما يجب. فقد أظهرت الدراسات أن آلام ظهرك تتحسنّ بنفس السرعة التي تتحسنّ بها إذا كنت خارج الفراش ممارساً للحركة. وعندما تبقى على نشاطك بالمقدار الذي أنت قادر عليه، فإن بقية جسمك لن تتعرض إلى تغير في حالتها.

وعندما تزول آلامك، يمكنك أن تبدأ برنامجاً للتمارين المنتظمة من أجل تقوية العضلات الداعمة للعمود الفقري. إذ أن كلاً من تقوية

عضلات ظهرك، وزيادة قدرتك العامة على الاحتمال يمكن أن تبعدا احتمال معاودة آلام الظهر.

لقد استخدمت تمارين الظهر منذ زمن طويل، إلا أن هناك دليلاً علمياً صغيراً يدعو للدهشة نظراً للفائدة الكبيرة التي تقدمها.

إن كلا النوعين من التمارين، التي تثنى العمود الفقري (تمارين وليامز) والتي تمده (تمارين ماكنزي)، له أنصاره. ويبين الشكل 4: 5 أشكالاً معينة من التمارين، ونحن نوصي بإجراء كل من تمارين الثني وتمارين التمديد بشكل متتال مع التركيز على التمارين التي تحقق أفضل تخفيف للألم.

وبالإضافة إلى تمارين الظهر، فإن تدريب الإيروبيك أو تدريب التحمل، عندما يجريان بشكل منتظم، يمكن أن يحولا دون مشاكل الظهر. وفي الحقيقة، فإن تحسين لياقتك قد يكون أكثر أهمية من استخدام تمارين الظهر. والنصائح العامة الموجودة في الفصل (12) والتي تتعلق ببدء برنامج التمرين تنطبق عليك إذا كان لك تاريخ في آلام الظهر.

وعلى أي حال، فإن الشيء المختلف هو أن بعض تمارين الإيروبيك قد تكون أفضل من غيرها.

راجع الجدول 4: 9 للإطلاع على المقارنة بين الأنواع المختلفة من تدريب الإيروبيك.

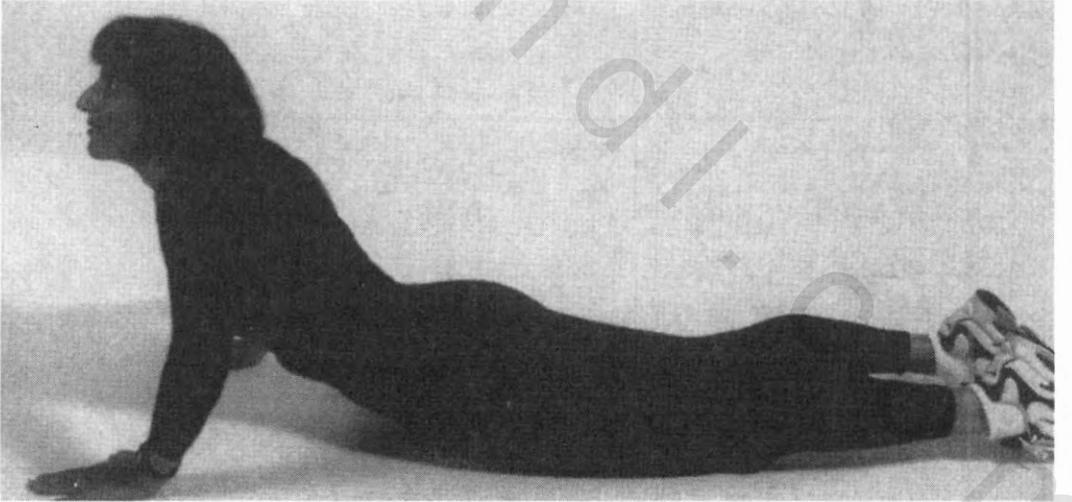
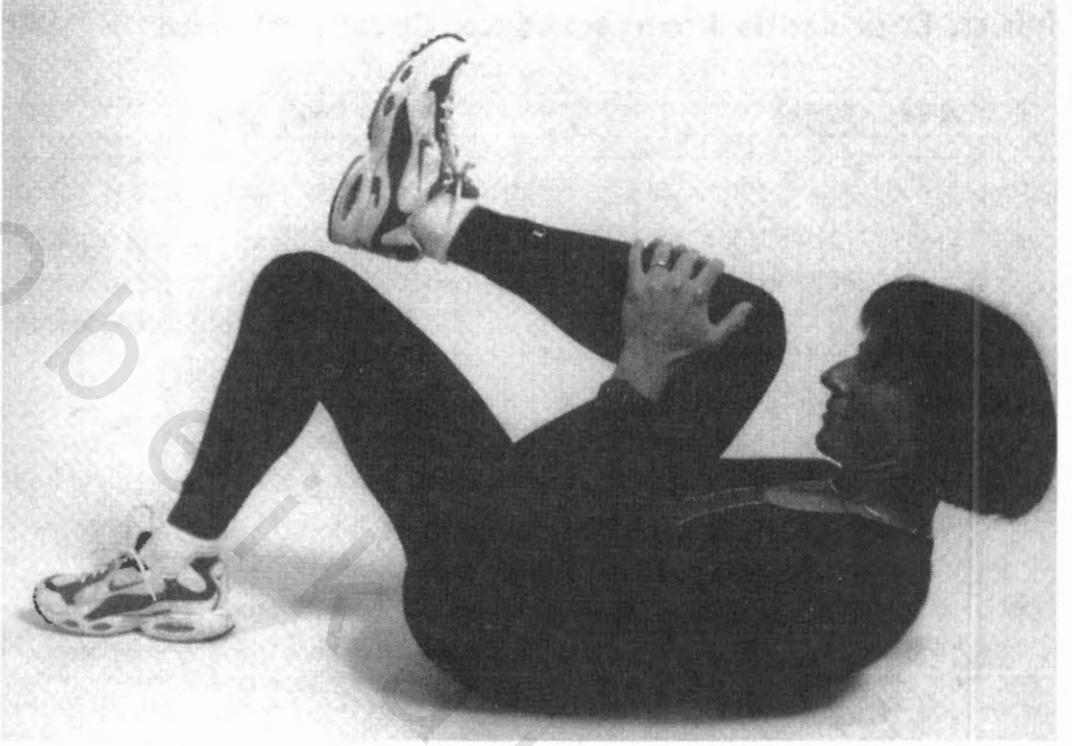
إذا بقيت آلام ظهرك كما هي عليه.

إن 90 بالمائة من آلام الظهر تتحسن خلال شهر واحد. وهناك القليل من الأشخاص سيئي الحظ تتحول آلام الظهر لديهم إلى الشكل المزمن، وتستمر لمدة تزيد عن ستة أسابيع. وبحلول ذلك الوقت تكون قد برزت مجموعة جديدة من المشاكل.

يمكنك وضع شيء بارد على ظهرك بأن تملأ كوباً من نوع Dixie بالماء ثم تضعه في المجمد (Freezer).

وبعد تجمد الماء اسحب الطرف العلوي في الكوب إلى الأسفل فيصبح لديك مُدلكٌ جليدي. كما أن المنشفة المبللة التي توضع في المجمد حتى تصبح صلبة كالخشب يمكن أن تعمل بشكل جيد لتبريد ظهرك.

إن تمارين تقوية عضلات ظهرك وبتنك تؤدي إلى تكوين (مشد) يحمي عمودك الفقري.



الشكل 4 : 5 مثالان عن تمارين الظهر بنوعيتها:
الثني (أ، وليامز) والتمديد (ب، ماكنزي).

الجدول 4 : 9

ما هي التمارين الملائمة من أجل ظهرك ومفاصلك؟

المحاذير	الفوائد	التمرين
إن السباحة السريعة (كراول) وسباحة الصدر قد تؤدي بالظهر إلى التقوس، الأمر الذي قد يسبب آلاماً فيه عند بعض الأشخاص. استعمال القناع والأنبوب من أجل التنفس إذا كان لديك التهاب في مفاصل العمود الرقبي أو إذا كنت تعاني من آلام في الرقبة.	تقوي الجزء الأعلى من الجسم، كما أن خاصية الطفو في الماء تمنع الضغط على المفاصل وعلى العمود الفقري وتمنع من التعرض للحركات المفاجئة. كذلك فإن استعمال حوض استحمام ساخن بعد السباحة قد يخفف من آلام العضلات. وتقوم مؤسسة أمراض المفاصل برعاية دروس في الإيروبيك المائي كما أن أحزمة وصدرات الطفو يمكن أن تخفف بشكل أكثر من إجهاد مفاصلك عندما تبدأ السباحة أو عندما يكون هناك ألم في مفاصل الساق.	السباحة
عندما لا يكون تمرينك على الدراجة الثابتة، إرتد الخوذة الواقية. إن ركوب الدراجات خارج الطرق باستعمال دراجة جبلية يعرضك لأذى السقوط عنها على طريق وعر.	تحسن من قدرة العضلات على التحمل، وخصوصاً عضلات الساقين. استعن بخبير عندما تختار دراجتك ليساعدك في اختيار الدراجة التي تناسبك بشكل صحيح.	ركوب الدراجة
إن الهرولة على الممرات الجانبية الإسمنتية مع ارتداء أحذية ذات دعم ضعيف للمقدمين تسبب الضغط الكبير المتكرر على ظهرك وعلى مفاصلك. أنفق على شراء زوج من الأحذية عالية الجودة ذات الوسائد الداخلية، واستخدم الممرات المستوية المعبأة أو المكسوة.	إن المشي هو أكثر التمارين شيوعاً. وعندما تحرك يديك أثناء المشي بشكل متأرجح (مشية القوة) ومبالغ فيه أو عندما تقوم بحمل أثقال بيديك أثناء المشي، فإن ذلك قد يزيد من جهد عملك دون أن تسرع في مشيتك.	المشي والركض

الجدول 4 : 9

ما هي التمارين الملائمة من أجل ظهرك ومفاصلك؟ (تابع)

المحاذير	الفوائد	التمرين
إن رفع الأثقال بشكل غير صحيح فنياً أو رفع أثقال أكبر وزناً مما ينبغي قد يؤدي إلى مشاكل في الظهر وفي المفاصل.	قد تؤدي ممارسة رفع الأثقال إلى تحسن كبير في قدرة تحمل العضلات أو في قوتها، ويتوقف ذلك على الأثقال التي يتم رفعها وعدد مرات تكرار الحركات وعلى فترة الراحة بين كل مجموعة وأخرى من هذه الحركات. إن الآلات هي أكثر أماناً من الأثقال الحرة. احصل على التعليمات وعلى التدريب الأولي من مختص بالعلاج الفيزيائي أو من مدرب يحمل ترخيصاً. قم بإجراء التحمية وتمارين المد قبل بدء التمارين.	رفع الأثقال أو تدريب القوة.

إن ممارسة لعبة الغولف وألعاب كرة المضرب مشهورة بأنها تسبب آلام الظهر. ولكي تتجنب ألم الظهر من المهم لك أن تتلقى تدريباً حول الشكل الصحيح للعب وأن تقوم بالتحمية بشكل جيد وبحركات البسط (المد) تبدأ بضرب الكرة أو إجراء العبارة.

قد تكون لآلام الظهر آثار غير صحية على ميكانيكية الجسم، وإضافة إلى ذلك فإنها تسبب القلق حول قدرة الإنسان على العمل وعلى تحمل نفقات العلاج. وكذلك فإن الشخص المصاب بألم الظهر المزمن قد يصبح مدمناً على الأدوية دون أن يدري، وذلك نتيجة لمحاولته وضع قناع على الألم دون معالجة السبب الكامن وراءه.

هناك حالات كثيرة يعتبر فيها إجراء عملية جراحية في الظهر هو الخطوة التالية، وقد تكون الجراحة هي التدبير الصحيح الذي يجب أن يتم إجراؤه، أو أن الوقت يكون قد حان لمراجعة (فريق الظهر)، الذي غالباً ما يكون بإشراف أخصائي العلاج الفيزيائي (طبيب مختص بحالات الإعتلال العضلية العظمية وإعادة التأهيل)، أما الأعضاء الآخرون في الفريق فقد يكون من بينهم أخصائيون بالمعالجة الجسمية والمهنية، وأطباء في تقويم (تجبير) الأعضاء، أو جرّاحو أعصاب وأخصائيون بمعالجة الألم، وعمّال اجتماعيون وأطباء نفسيّون.

تعليقات ختامية

إن التمارين قد تكون جزءاً هاماً من العناية الصحيّة بالنسبة لمعظم المصابين بالتهاب المفاصل. والمفصل الذي يتعرّض لإصابة حادة يحتاج إلى الراحة، بالإضافة إلى وضع الثلج عليه، ورفع واستعمال رباط ضاغط (انظر الصفحة 429).

توصف التمارين كعلاج لالتهاب المفاصل التآكلي المزمن، إذ أن المحافظة على قوة الأنسجة التي تحيط بالمفصل تخفّف من تلفه بشكل أكبر. وقد يساعد دعم المفاصل أو الحصول على مشورة معينة في علاج المشاكل الميكانيكية في وقاية المفاصل التي سبق لها أن أصيبت بالضرر.

إن النشاط البدني المنتظم له أهميته بالنسبة للمصابين بأمراض المفاصل الالتهابية أيضاً. وغالباً ما يكون الطبيب المختص بالطب الفيزيائي، أو طبيب العلاج الفيزيائي القدير، قادرين على تحديد التمارين بما يتلاءم مع الحاجة المحددة. وذلك لأن هناك أجزاء أخرى من جسمك (غير المفاصل) قد تتأثر بمرض المفاصل الالتهابي، ومن الأفضل مراجعة مشرف العناية الصحيّة قبل البدء ببرنامج التدريب.

إن معظمنا يعاني من آلام الظهر أو أنه سوف يعاني منها. ومع ذلك فإن ظهرك هو بنية قوية، وهو قادر على استعادة وضعه بعد حدوث معظم أنواع الإصابات. وإنك لست بحاجة لانتظار حدوث مشكلة حتى تستخدم النشاط البدني لتتجنب آلام الظهر. وإن محافظتك على لياقتك من خلال تمارين الإيروبيك المنتظمة، وتقوية العضلات التي تدعم ظهرك تعتبر الطريقة الأفضل لتجنب مشاكل الظهر.