

## العناية بالساقين ..

### كيف تُكسبين ساقيك جمالا وحيوية؟



إذا كنت تشعرين بالقلق من الإحساس بالتعب الدائم في ساقيك يمكنك التقليل من هذا الإحساس باتباع بعض الإرشادات البسيطة التي تسهم بقدر كبير في تخفيف وطأة هذا الإحساس، والواقع أن كثيراً من متاعب الساقين قد تبدأ في سن المراهقة، وإذا لم تحظ هذه المتاعب بحققها من الرعاية في هذه السن المبكرة فإن نتائج هذا الإهمال تظهر فيما بعد كلما تقدمنا في السن، وفيما يلي بعض النصائح المفيدة في هذا الشأن .

#### ◆ التمارين الرياضية .. أبسط وسائل الوقاية والعلاج :

يعتبر المشي أبسط وسائل العلاج، ولكن بشرط الاهتمام بالمشي المنتظم الهادئ، بينما المشي الأهوج لا فائدة ولا طائل من وراء ممارسته، والمطلوب هو التجوال الهادئ مع الحرص على ملامسة أصابع القدم للأرض، وذلك لضمان تشغيل عضلات الساق، وإذا أتاحت أمامك الفرصة للجري الهادئ المنتظم فافعلي بلا تردد، فهذا أفضل بكثير ..

وإذا كنت صغيرة السن وممن يمرون بمرحلة المراهقة، استأجري دراجة أو اشترتها، ولتكن هذه هي وسيلتك المفضلة للتجوال في حديقة المنزل، افعلي ذلك كل أسبوع، وليكن تجوالاً معتدلاً وتجنبي السرعة .

مارسي الرياضة التي تساعد على إطالة العضلات كالكفز إلى أعلى، أو الوثب الطويل، أو كرة اليد، أو كرة السلة، أو السباحة، وكلها رياضات مفيدة جداً لتقوية الساقين، وإكسابهما جمالاً ولا شك أنك تبحتين عنه دوماً .

#### ◆ في الإجازات .. امشي على الرمل أو الماء :

انتهزي فرصة المصيف، وامشي على مهل والأفضل أن تجري وساقيك غائصة في الرمال .. هذه هي نصيحتي المفضلة، واحرصي أيضاً على اللهو في الماء في حمام أو مسبح البيت. كل هذه التمارين تساعد على تنشيط الدورة الدموية علاوة على الاستفادة من التدليك الطبيعي لساقيك. مارسي المشي الهادئ، واستمتعي بالاسترخاء واستنشاق الهواء بعمق .

### ◆ هل تضطرين للوقوف لفترة طويلة أثناء اليوم؟

إذا كانت ظروفك ، سواء من خلال العمل أو الدراسة، تضطرك للوقوف لفترة طويلة، فيجب عليك مقاومة تأثير هذه الفترات القاسية بأداء التمارين السهلة التالية مع تكرارها يوميًا عدة مرات، وإلا فأنت معرضة للإصابة بدوالي الساقين .

- قفي على أطراف أصابع قدميك ثم انزلي ببطء إلى أسفل مع تحميل ثقل الجسم بالكامل على كعبيك .

- افردى ساقيك والقدمين إلى أقصى امتداد مع إدارة القدمين في كافة الاتجاهات .

- قفي على أصابع قدميك ثم اجلسي جلسة القرفصاء على كعبيك خمس أو ست

مرات .

- احذري على وجه الخصوص من ارتداء أحذية ذات كعب عال أثناء العمل ولمدة

طويلة .

### ◆ عادات سيئة تضرّ بجمال ساقيك :

كثيراً ما تجلس بعض الفتيات، ويضعن ساقاً على الأخرى، وإذا استمر هذا الوضع لفترة طويلة، وكان متكرراً، فإنه يؤدي لأضرار بالساقين. وذلك لأن الساق المرفوعة تتعرض لضعف وصول تيار الدم إلى أسفل، أي إلى القدم، ذلك بسبب ضغط الركبة الأخرى على سمانة نفس هذه الساق.

فحافظي دائماً على أن تظل مفاصل ساقيك في زاوية قائمة، والامتناع عن وضع الساقين في وضع متصلب.. ومن الأمور غير المستحبة كذلك لفّ الساقين حول قوائم الكرسي ، أو إراحة الساقين على "لوح خشب" المستعرض الذي يقع أسفل المكتب.

وإذا كانت ظروفك تقتضي بقاءك في وضع الجلوس لمدة طويلة، فحاولي إدارة بعض الأعمال وأنت واقفة ثم امشي لبضع دقائق كل ساعة .

### ◆ احذري البنطلون الضيق :

تكتفي بعض الفتيات والسيدات بارتداء أحذية مريحة، وهن يعتقدن أن هذا وحده كاف لراحة الساقين، ولكننا نؤكد أيضاً أن ارتداء ملابس واسعة خاصة حول الجزء السفلي من الجسم له تأثير ممتاز لهذا الغرض .

فالملابس الضيقة لها تأثير كبير في حدوث مشاكل بالدورة الدموية، وقد تكون سبباً في ظهور الدوالي؛ ولذا يجب الامتناع عن ارتداء الملابس الضيقة التي تمنع تراجع الدم

بالسرعة المناسبة من الأوردة إلى القلب ، وهذا يعني الابتعاد عن ارتداء البنطلونات والجوارب الضيقة أو استعمال الأحزمة المطاطية في تثبيت الجوارب في مكانها .

### ◆ مخاطر استخدام أجهزة التدفئة :

عندما يكون الجو بارداً في الخارج قد تشعرين بالرغبة في بعث الدفء في أوصال جسدك المرتجف، وتسارعين على الفور بوضع "الفيشة" لتشغيل المدفأة الكهربائية، ولزيادة التمتع بالدفء الجميل قد تمدين ساقيك في اتجاه المدفأة، والنصيحة هنا أن تحذري الاستمتاع الطويل بهذه التجربة إذ أن هذه الحرارة الموجهة للساقين مباشرة ولفترة طويلة تعرضك لحدوث تمدد في الأوعية الدموية قد يكون له آثار وخيمة على سلامة ساقيك .

### ◆ دوالي الساقين.. خطر يجب الاحتراس منه :

تحدث الدوالي نتيجة لحدوث تلف دائم بجدران الأوردة وصماماتها التي لا تستطيع مباشرة وظيفتها في منع ارتداد عمود الدم، وبهذه الطريقة تسمح هذه الصمامات التالفة بركود الدم داخل الأوردة التي تنتفخ وتلتوي، وفي هذه الحالة لا تكون المشكلة جمالية فحسب، ولكن تؤدي كذلك لمتاعب بالساقين مما يستدعي ضرورة استشارة الطبيب الذي يجب الإسراع في طلب مشورته كي نضع خطة عامة للعلاج تتناسب مع حالتك، للوقاية من حدوث مضاعفات .

وتلعب الوراثة دوراً حاسماً في الإصابة بدوالي الساقين؛ ولذا يجب توجيه عناية خاصة عندما يكون أحد الوالدين (أو الأجداد) مصاباً بالدوالي، ففي هذه الحالة تتراد احتمالات وجود ضعف خلقي بجدران أوعيتك الدموية .

وتظهر أعراض المرض الأولى، علاوة على شكل الدوالي المميز، في صورة الإحساس بتعب وتقلصات بالساقين خاصة بعد عمل مجهود أو الوقوف لفترة طويلة ويتركز هذا التعب بسمانة الساق .

### ◆ الوقاية خير من العلاج :

من المفيد اتباع النصائح التالية لتجنب الإصابة بالدوالي خاصة إذا كنت من أسرة تعاني من هذا المرض أو عند إحساسك بالأعراض السابقة .

- من الضروري استغلال فرصة الراحة عند عودتك إلى المنزل.. فاستلقي على ظهرك على السرير، ومددي ساقيك إلى أقصى حد، وضعي قدميك على الحائط في

ارتفاع مناسب بحيث تكون العضلات في حالة ارتخاء كامل، تنفسي بعمق، واستمري في هذا الوضع لفترة مناسبة .

- لتسهيل عملية ارتداد الدم، استغلي فرصة جلوسك أمام التليفزيون وضعي قدميك على كرسي يرتفع قليلاً عن مستوى ركبتيك .

- افتحي دش الحمام على ساقيك بماء بارد ومرري تيار الماء في الاتجاه من أسفل لأعلى وفي اتجاه دائري، وعند التجفيف استخدمي كريمًا مرطبًا للجلد وابدئي في دهان الجلد به من أعلى لأسفل .

## العناية اليومية بالقدمين



### ◆ احذري الحذاء غير المناسب !

كثيراً ما تهمل الفتاة العناية بقدميها، ولا تفكر في الاهتمام بهما إلا بعد الإحساس بألم، وعندئذ ينحصر معظم همها في التخلص من شكواها بسرعة، وبعد الشفاء تعاود الإهمال وكثيراً ما تجري الفتيات وراء الموضة، وقد يفرض عليهن ذلك شراء نوع من الأحذية لا يتناسب إطلاقاً مع صحة وسلامة القدمين أو الحالة الصحية للفتلة بوجه عام، وتكون النتيجة الوقوع في سلسلة من الأخطاء تؤدي إلى الشكوى من متاعب بالقدمين .

### كيف تعتنين بسلامة قدميك ؟



### ◆ الاستحمام وحده لا يكفي !

إن القيام بالاستحمام ، حتى ولو كان بصفة يومية ، لا يكفي للعناية بنظافة القدمين، فالأقدام تعرق صيفاً وشتاءً، ويساعد على ذلك ارتداء الأحذية والجوارب الضيقة، كما أن ارتداء الصنادل يساعد على اختلاط العرق بالأتربة؛ ولذلك فإن غسل القدمين مرتين على الأقل يومياً يعتبر أول شروط العناية الصحية بهما. ولا شك في أن الوضوء خمس مرات يومياً يفي بهذا الغرض بل وأكثر ..

### ◆ ممنوع ارتداء الجوارب الواحد لأكثر من ثلاثة أيام :

تشرب الجوارب العرق والذي يحتبئ بين طياتها، ويؤدي مع إهمال تغيير الجوارب إلى انبعاث رائحة كريهة، كما يساعد على إصابة القدم بالعدوى الفطرية، وبناء على ذلك فلا بد من تغيير الجوارب كل يومين على الأكثر، ويوميًا في حالات العرق الغزير .

### ◆ حرري قدميك من الحذاء من وقت لآخر :

المشي بدون حذاء، أي عارية القدمين، يفيد قدميك إلى حد كبير فهو يساعد على تقوية العضلات بها وكذا عضلات الساقين، كما يعطي للجلد فرصة كافية للتنفس بارتياح .

وفي فترة المصيف ، يكون أمامك فرصة لممارسة المشي على الرمال ، فذلك له تأثير أفضل وأقوى على سلامة القدمين بشرط أن تكون الرمال ناعمة وخالية من الحصى والرمل الخشن أو أي مواد أخرى يمكن أن تصيب قدميك بأذى .

### ◆ حمام ماء للقدمين بالأعشاب الطبيعية :

من أفضل وسائل تجميل القدمين والعناية بهما هو الحرص من وقت لآخر على عمل حمام ماء دافئ للقدمين مع إضافة بعض الأعشاب الطبيعية بعد تجهيزها في صورة شاي أو منقوع، وذلك مثل النعناع أو الزعتر أو الصنصاف، وكذلك يمكن إضافة بضع قطرات من العطور الطبيعية مثل اللافندر (كما سيتضح) .

وأثناء الحمام قومي بعمل تدليك للقدمين من جانب لآخر مع تحريك الأصابع. وإذا كان بجلد أي مناطق خشنة أو قشف، فمرري حجر الصوان على هذه المناطق الخشنة للتخلص من الجلد الزائد الميت بها.

ويعتبر تدليك القدمين بزيت عطري طبيعي هو مسك الختام.. وذلك لتطرية الجلد وتنعيمه.. ويجب مراعاة تركيز الاهتمام على المناطق المجهدة والخشنة.. كما يمكن استخدام كريم للعناية بالجلد إذا كانت هناك تشققات بالجلد (كما سيأتي).



## طريقة تحضير حمام القدمين

### ◆ حمام الزعتر (للقدم المجهدة) :

يوضع ١٠٠ جم من النبات في ٢ لتر ماء مغلي، ويترك العشب لينقع في الماء لمدة ١٥ دقيقة، ويضاف هذا المنقوع إلى ماء الحمام .

### ◆ حمام الصفصاف (لألم القدمين) :

يغلي ٦٠ جم من لحاء الصفصاف في لتر ماء، وبعد أن يبرد قليلاً يضاف إلى ماء الحمام .

### ◆ الحذاء الجلد، له الأفضلية دائماً :

عند اختيار الحذاء يجب أن ينحصر اهتمامك الأول في أن يكون الحذاء مريحاً لقدميك ومناسباً لقوامك، ولا تخضعي لعوامل الإغراء حين ينشط البائع في تكرار وصف محاسن الحذاء، فلا تنخدعي بسهولة، وركزي كل الاهتمام على مدى موافقة الحذاء لراحة قدميك وشكل قوامك، البسي الحذاء في قدميك، وجربيه، واصبري النظر عن إلحاح البائع، واختاري الحذاء الذي تشعرين بأنه مريح لقدميك وجميع أصابعك خاصة الإبهام، بينما يجب أن ترفضى اقتناء الحذاء الضيق الذي يضغط على أصابعك مهما كان شكله جميلاً.

ولا شك في أن الحذاء الجلد هو أنسب الأنواع، ولا مانع من النعل المصنوع من خامات صناعية.. ولكن بشرط ألا يكون استخدامه سبباً في زيادة عرق القدمين، وإذا كانت تجاربك السابقة تؤكد أن النعل المصنوع من خامات أخرى بخلاف الجلد تتسبب في زيادة إفراز العرق، فافضيه فوراً بلا تردد .

ويجب أن تتجني كذلك اقتناء الأحذية الضيقة خاصة المقفلة من الأمام، لأنها تعوق الامتداد الطبيعي للخطوة، وخذي حذرک دائماً عند التفكير في شراء حذاء ذي طرف مدبب؛ لأنه من الممكن أن يضغط على أصابعك بشدة، ويجعلها تلتصق ببعضها البعض مما يزيد الاحتكاك بينها، ويعرض الجلد للخشونة والإصابة بالكالو .

### ◆ الكعب العالي.. له مواصفات خاصة :

تعتبر درجة ارتفاع الكعب أحد العوامل المهمة في اختيار الحذاء المناسب.. والنصيحة هنا أن يتراوح مقدار ارتفاع الكعب ما بين ٢ إلى ٥ سم؛ ذلك لأنه إذا زاد ارتفاعه عن ٥ سم فإنه يدفع بالقدم إلى الأمام مما يفقد الجسم توازنه.. ولتعويض هذا الخلل في التوازن فإن الجسم يتخذ وضعا يتسبب في الضغط على الكليتين، ومع الإصرار على استخدام الكعب العالي تبدأ مشاكل العمود الفقري في الظهور. ومن الأفضل بصفة عامة عدم الاعتماد على الأحذية المرتفعة الكعب بشكل دائم، فليكن هناك تبادل بين الأحذية العالية الكعب والأحذية المسطحة، فمثلاً يكون ارتداء الأحذية عالية الكعب في المناسبات الخاصة أو لعدة أيام في الأسبوع بينما يكون الاعتماد في باقي الأيام على الأحذية المسطحة المريحة .

### ◆ هل لديك مشكلة العرق الزائد بقدميك ؟

هذه من المشاكل الحساسة التي تواجه بعض الفتيات؛ لأنها تسبب رائحة كريهة وتساعد على عدوى القدم بالفطريات، وللتغلب على هذه المشكلة يجب غسل القدمين عدة مرات يومياً، والحرص على استبدال الجوارب يومياً، وذلك بالإضافة إلى الاهتمام بوضع بودرة تلك بين الأصابع لتمتص العرق . ويجب الحذر تماماً في مثل هذه الحالات على وجه الخصوص من استخدام جوارب مصنعة من ألياف صناعية لأنها لا تمتص العرق وتساعد على عدوى القدمين، وإنما يكون الاعتماد على الجوارب القطنية أو الصوفية، كما يجب الابتعاد عن استخدام الأحذية المصنعة من الجلد الصناعي أو الكريب أو الكاوتشوك، وإنما يكون الاعتماد على الأحذية المصنوعة من الجلد الطبيعي .

### ◆ الإصابة بالفطريات (تينيا القدمين) :

الإصابة بالفطريات بين الأصابع من الأمراض الشائعة خاصة بين الرياضيين، وإصابة الأظافر بالفطريات هي أيضاً داء منتشر بشكل كبير، وهذه العدوى تلقي في كثير من الأحيان الإهمال من المصابين، وغالباً يتأخرون في الذهاب إلى الفحص الطبي بعد تفاقم الحالة، وعندئذ قد يلزم رفع جزء من الظفر حتى يتسنى للطبيب الوصول إلى الأماكن الواقعة تحت الظفر للبدء في العلاج .

وفيما يلي نقدم بعضاً من الدلالات التي تشير إلى العلامات المرضية الأولى التي يجب عند رصدها التوجه بسرعة إلى الطبيب :

- الإحساس بالتهيج في الأخاديد المحيطة بالظفر .
- انفصال جزء من الظفر .
- ظهور تشققات بين أصابع القدمين .
- ظهور بقعة مائلة إلى البياض تحت الظفر .
- ظهور بقع بيضاء.. صفراء.. أو سمراء فوق الظفر تأخذ في الازدياد في الحجم تدريجياً.

وننصح مرة أخرى بضرورة استشارة الطبيب في بداية الإصابة حتى لا يستغرق العلاج وقتاً طويلاً وتكون نتائجه جيدة .

#### ◆ رياضة القدمين :

تضم القدم مجموعة معقدة من العظام تشترك فيما بينها لأداء وظيفتها في حمل الجسم والانتقال من مكان لآخر، ونقدم فيما يلي مجموعة من التمارين تساعد القدم على أداء وظيفتها على الوجه الأكمل :

- حاولي التقاط أجسام ذات أحجام مختلفة من الأرض بواسطة أصابع قدميك (مارسي هذه الهواية لمدة عشر دقائق) .
- باعدي بين أصابع قدميك على هيئة مروحة إلى أقصى حد ممكن ثم ضمي الأصابع بأقصى قوة ممكنة مع ثنيها إلى أسفل. (استمري في هذا التمرين خمس دقائق).
- أديري قدمك بحيث ترسم أطراف الأصابع أكبر دائرة ممكنة عشر مرات في كل اتجاه .

- ادخلي أصابع يديك بين أصابع القدم مع تدليك المسافة بين الأصابع وضمي أصابع القدم مرة وبعدي بينهما مرة أخرى (استمري في أداء هذا التمرين خمس دقائق كل يوم).

- ضعي كرة ملساء من الكاوتشوك على الأرض. قومي بالضغط بكل مسطح القدم على هذه الكرة مع التحريك وتشغيل العضلات. (استمري في أداء التمرين خمس دقائق كل يوم) .