

ممارسة التمارين لتجنب الإصابة بترقق العظام والسقوط Exercise for Osteoporosis and Falls Prevention

ما هو ترقق العظام؟

ترقق العظام مرض تصبح معه العظام هشّة وسريعة الانكسار. إذ تصبح العظام عرضة للكسر بسهولة أكبر من العظام في الأوضاع العادية، إلى درجة أن الارتطام أو السقوط البسيط يمكن أن يؤدي إلى كسر خطير. يصاب نصف جميع النساء وثلث الرجال فوق سن 60 عاما في أستراليا بكسر نتيجة ترقق العظام.

تساعد التمارين على المحافظة على قوة العظام والوقاية من السقوط وكسر العظام، كما تساعدك على الشفاء بسرعة بعد الكسر. هناك بعض أنواع التمارين تساعد أكثر من غيرها.

التمارين تبني عظاما قوية في أجسام الأطفال

تعتمد قوة العظام على كيفية تركيبها في الأساس. تكون قوة العظام لدى معظم الناس في ذروتها خلال العشرينيات، وبعد ذلك تبدأ كثافة العظام بالتناقص. ولبناء عظام قوية يحتاج الأطفال لكمية كافية من الكالسيوم في غذائهم اليومي. كما تحتاج أجسامهم لصنع ما يكفي من فيتامين دي للمساعدة على امتصاص الكالسيوم. والتعرض للشمس لفترات قصيرة يساعد أجسامنا على صنع فيتامين دي.

وحتى قبل البلوغ تكون التمارين هامة لبناء عظام قوية. يمكنك البدء في أي وقت في تقوية العظام بأقصى ما يمكن. والفتيات النشيطات بنينا تكون عظامهن أقوى بنسبة 40 بالمائة من الفتيات اللاتي في سنهن وأقل نشاطا منهن.

التمارين تحافظ على قوة العظام لدى الكبار

يمكن للتمارين أن تحافظ على قوة العظام لدى الكبار. تبدأ خسارة العظم تدريجيا في أواخر الثلاثينيات. وخلال منتصف العمر. من المهم ممارسة التمارين للمحافظة على قوة العظام فضلا عن تحسين قوة العضلات والقلب والرئتين.

التمارين تحافظ على قوة عظام المسنين وتساعد على تجنبهم السقوط

يعتمد الهدف الرئيسي للتمارين لكبار السن على مدى صحة عظامهم. إذا لم يظهر بالفحص أنك مصاب بترقق العظام من المهم أن تمارس التمارين للمحافظة على قوة العظام والعضلات. كما أن التمارين تساعد على تحسين توازنك وقوامك وحسن تناسقك.

التمارين تساعد القوام والتوازن

ترتفع إمكانية تعرض كسر العظام لدى المصابين بترقق العظام بالمقارنة مع الأشخاص ذوي العظام العادية. وفي أغلب الأحيان ينجم الكسر عن السقوط. والمسنون أكثر عرضة للكسور لأنهم يسقطون أكثر من سواهم. ففي كل عام يسقط حوالي 40 بالمائة من الأشخاص فوق سن الـ 65 عاما مرة واحدة على الأقل. وتجنب السقوط معناه الحد من الكسور، خصوصا كسر الورك. إذ أن معظم كسور الورك تنجم عن السقوط.

يمكن تلافي السقوط في بعض الأحيان. فالأشخاص ذوو القوام الجيد والتوازن الحسن والعضلات القوية أقل عرضة للسقوط وبالتالي تقل إمكانية إصابتهم بمكروه. أما الذين لا يمارسون أنشطة بدنية فإنهم أكثر عرضة للإصابة بكسر الورك من الأشخاص الأكثر نشاطا منهم. هناك أسباب عديدة للسقوط، إلا أن هناك بعض العوامل الرئيسية التي تجعلك أكثر عرضة للسقوط منها ما يلي:

□ تعرضك للسقوط في السابق

● أخذ الكثير من الأدوية المختلفة

- إصابتك بمرض مزمن
- الإصابة بالتهاب المفاصل خاصة في الرجلين
- مشاكل في النظر
- ضعف التوازن وضعف العضلات

ما هي أفضل التمارين لتقوية العظام؟

التمارين التي تعني أن على جسمك أن يحمل وزنه (كالمشي ولكن ليس السباحة) والتي تشتمل على الركض أو القفز أو النط تساعد العظام الجديدة على النمو وتمنع خسارة العظام. كما أن المشي والعدو والرقص وكرة المضرب ورفع الأثقال وكرة الشبكة كلها تمارين مفيدة أيضا.

نصائح عملية لبرنامج تمارين لتقوية العظام

- كي يكون للتمارين تأثير على العظام يجب إجراؤها بصورة منتظمة وبقوة إلى حد ما. والأفضل القيام بتمارين متنوعة لأنها تمرن العظام بطرق مختلفة. وقد يكون من الأفضل للعظام تنفيذ تمارين قصيرة ومكثفة (مثلا 15 دقيقة رفع أثقال أو مشي سريع) بدلا من المشي البطيء لمدة ساعة كاملة.
- من الأفضل للعظام تنفيذ جلستي تمرين قصيرتين (20 دقيقة) بفارق 8 ساعات بينهما بدلا من جلسة طويلة واحدة.
- ابدأ ببطء وتقدم تدريجيا
- إن الأنشطة التي تقوي العضلات وتحسن التوازن والتناسق تساعد على تجنب السقوط. فالبيلاتيز واليوغا الخفيفة والتاي تشي كلها من الأنشطة الجيدة التي تساعد على تجنب السقطات.

تمارين للتحكم بترقق العظام

إذا كنت مصابا بترقق العظام وحدثت كسور في عظامك فمن المهم أن تستشير أحد الأطباء أو المعالجين الطبيعيين قبل البدء ببرنامج تمارين.

- ابدأ ببرنامج تقوية رئيسي
- التحق بمجموعة تمرين على تجنب السقوط
- إذا كنت قد أصبت بكسر في السابق
 - تجنب الحركات الفجائية أو حركات الالتواء أو القفز
 - تجنب حركات الوقع الشديد المفاجئة أو التي لا يسبقها استعداد
 - تجنب حركات شد البطن (المعدة)
 - تجنب الانحناء إلى الأمام نزولا من الخصر
 - تجنب حمل الأشياء الثقيلة

تجنب السقوط

التمارين تساعد القوام والتوازن

تقل إمكانية سقوط الأشخاص ذوي القوام الجيد والتوازن الصحيح والعضلات القوية وتقل بذلك إمكانية إصابتهم. فالنساء مثلا اللواتي يجلسن أكثر من 9 ساعات في اليوم أكثر عرضة للإصابة بكسر الورك من النساء اللواتي يجلسن أقل من ست ساعات في اليوم. لكنه يمكن عن طريق برامج تمارين خاصة التقليل من إمكانية السقوط بنسبة 20 بالمائة وكذلك من إمكانية التعرض لإصابات خطيرة نتيجة السقوط. هذه البرامج معدة للأشخاص المسنين كل على حدة بما يناسب احتياجاته الخاصة، وهي تشمل تقوية العضلات وتحسين التوازن والمشي بصورة تدريجية.

التوازن

يمكن أن يتأثر توازن الشخص بضعف العضلات أو التغيرات في ضغط الدم أو نبض القلب أو الأدوية أو مشاكل الأذن، بل وبضعف الغذاء أيضا.

بالإضافة إلى ممارسة التمارين بانتظام يمكنك تحسين توازنك عن طريق ما يلي:

- استفسر من طبيبك أو المعالج الطبيعي عن تمارين لتحسين التوازن
- حافظ على تناول غذاء صحي يشمل الخضار والفواكه الطازجة والأطعمة الغنية بالكالسيوم
- تأكد من شرب الكثير من الماء كل يوم

- فكر بالاشتراك في برنامج أو مجموعة لتفادي السقوط وحسن التوازن (راجع مركز صحة المجتمع المحلي أو وحدة التوعية الصحية أو اتصل بـ Osteoporosis Australia على الرقم 1800 242 141).

نصائح عملية أخرى لتجنب السقوط

في البيت

- تأكد من أن أطراف البسط والمماسح والسجاجيد مسطحة على الأرض
- أبعد كل الأسلاك الكهربائية عن ممرات المشي
- تجنب المشي على السطوح المسببة للانزلاق أو المبللة
- تأكد من أن الغرف حسنة الإضاءة وخالية من الأشياء المتناثرة
- فكر بموضوع تركيب درابزين على جانب واحد على الأقل من الدرج وبجانب الحمام وغرفة الدش ودورة المياه
- فكر بموضوع وضع قطع السلامة التي تلتصق على حوافي عتبات الدرج الخارجي

البصر

- تأكد من أن البيت حسن الإضاءة كي يكون بإمكانك أن تعرف طريقك في أي وقت
- افحص بصرك كل سنة من جانب اختصاصي قياس البصر
- إذا كنت تلبس نظارات فاستعملها حسب التعليمات. وانتبه خاصة عندما تصعد أو تهبط على الأدراج إذا كنت تلبس نظارات ثنائية أو ثلاثية البؤرة
- البس نظارات شمسية في الخارج للحد من الوهج وضرورة زم العينين ولحماية عينيك من الأذى نتيجة الأشعة فوق البنفسجية.

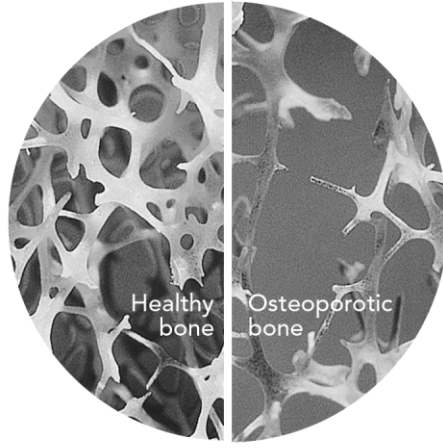
الأحذية

- البس أحذية ذات كعب عريض ونعل لا يسبب الانزلاق من النوع الذي يدعم القدم
- البس الجوارب القصيرة منها والنسائية الطويلة والأحذية ذات القياس الصحيح
- اختر الأحذية التي تدعم القدم
- تجنب الأحذية عالية الأكتاف

عموما

- مارس أنشطة بدنية عادية، بما فيها تمارين للتوازن والتقوية وتحسين القوام
- افحص عينيك بصورة منتظمة
- افحص سمعك بصورة منتظمة
- خذ وقتك لتستعيد توازنك بعد الاستلقاء أو عندما تريد الوقوف بعد الجلوس
- تجنب الأرصفة أو المصاطب المبللة أو المغطاة بالجليد
- تجنب الركض للرد على الهاتف أو لعبور الشارع أو ركوب المصعد أو ما شابه
- استعمل أداة مساعدة للمشي إذا احتجتها للتوازن
- تجنب المشي على أسطح غير مستوية
- ضع حدا لما تشربه من كحول
- تحدث إلى طبيبك إذا كنت تشكو من الدوخة أو إذا كنت تشعر بعدم الثبات في بعض الأحيان
- خصص وقتا للتحدث إلى طبيبك بصورة منتظمة عن أية أدوية تأخذها واستفسر منه عما إذا كان ما يزال عليك أخذها. قد تؤثر بعض الأدوية على توازنك
- احتفظ بضوء أو مصباح قريب من سريرك

للمزيد من المعلومات عن برامج تحسين قوة العضلات والتوازن وتجنب السقوط اتصل بـ Osteoporosis Australia على الرقم 1800 242 141.



عظم صحي

عظم مصاب بترقق العظام