تخفيف حِدة أوجاع العضلات والعظام والأطناب

آلام العظام والعضلات والأطناب والروماتيزم، شائعة مع الجميع، وليس فقط عند المسنين والمسنات. أحياناً، يُرغمك ضيق الوقت، أو استحالة الحصول على موعد، تأجيل استشارة طبيب. لكن، ثمّة وسائل تتيح تخفيف تلك الأوضاع بفضل تمارين بسيطة، وتدليك ذاتي. نستعرض هنا أهمها.

تُصاب بشد عضلي، أو تَشنّج، إو إصابة الأنسجة الرابطة، أو التهاب عظم أو طنب أو مفصل.. وليس ثمّة مجال لمراجعة الطبيب، مثلاً بسبب متطلبات عائلية أو مهنية، أو تخبرك سكرتيرته بأنّ الموعد غير ممكن قبل بضعة أيام. فما العمل؟ لحسن الحظ، هناك وسائل تُعين على تخفيف الألم. لكن حذار، فتلك الوسائل تصلح مع الأوجاع المعروفة، التي أنت على يقين من طبيعتها وأسبابها، مثلاً لأنها سبق أن ألمّت بك. أمّا لنوع جديد من الوجع، غير معتاد عليه، فمن الضروري مراجعة الطبيب في أقرب وقت. وفي الأحوال كلها، يُنصح بتفادي تناول مضادات الالتهاب على شكل حبوب، على غرار "فولتارين" وأميفناك"، وما شابه، إنّما لا بأس من استخدامها للتدليك في صورة "جل".

نصيحة عامة:

ثمّة نصيحة عامة، تنطبق على التمارين الآتي وصفها أدناه: التنفس "من البطن" قبل البدء في التمرين. ولمعرفة أنك تتنفس "من البطن"، ضعي يداً على البطن، والأخرى على القفص الصدري، وتنفّس بحيث ترى الأخيرة ثابتة، بينما تتحرك اليد الموضوعة على البطن، صعوداً ونزولاً. فالتنفس بتلك الطريقة يعين حقاً على الاسترخاء. تنصبّ وتيرة التنفس المنصوح بها طبياً على الآتي:

1- خُذ شهيقاً عميقاً من الأنف لمدة ثانية واحدة.

2- ازفر من الفم لمدة ثانية أيضاً.

3- ارتح 4 ثوانٍ، تنفس خلالها على وتيرتك الاعتيادية، إنما ينبغي أن يظل التنفّس "من البطن".

4- تابع لمدة مجموعها الإجمالي 30 إلى 60 ثانية، ثمّ واصل التنفس "من البطن" من دون اكتراث بالوتيرة.

أوّلاً: ألم المعصمين:

في حال وجود اعتلال عصبي في مستوى "النَّفَق الرُّسْغي"، مع تنمّل الأصابع، من المجدي تحريك اليدين والأصابع بطريقة تنعش الدورة الدموية في المنطقة، ما يُسهم في إزالة احتقان "النفق الرسغي" و"العصب الوسطي"، وتخفيف وَجَع المعصمين:

1- ارفع يديك كلتيهما قليلاً فوق مستوى الوجه، وقم بضمّهما وفتحهما بسرعة، وفي الوقت نفسه تدوير المعصمين بالاتجاهين، بالتناوب، جيئةً وذهاباً.

2- دلّك بيدك غير الموجعة معصم اليد الأخرى: ضع الإهام على الوجه الداخلي من المعصم، والسبّابة على الوجه الخارجي، ودور الأصبعين بهدوء.

3- إذا كان الوجع آتياً بالأحرى من الطَّنَب، بحيث "يصعد" نحو الساعد، يجدر تدليك المنطقة كلها، من الرسغ إلى المرفق، بحركة دورانية بسبابة اليد غير الموجوعة وإبهامها، بحيث ينتقلان تدريجياً إلى أعلى، ثمّ ينزلان مُجدَّداً نحو الرسغ، وهكذا دواليك. قم بالتدليك 5 دقائق متواصلة.

ثانياً: ألم أسفل الظهر:

من المجدي اتباع الخطوات الآتية:

1- استلق على السرير، بحيث يؤلف الجذع زاوية قائمة مع الرجلين، وتكون الركبتان في مستوى حافة السرير. اضطجع على الخاصرة اليسرى، بشكل مائل بحيث تؤلف الكتفان زاوية 45 درجة مع سطح السرير.

2- في الوقت نفسه، دع رأسك يصبح أفقياً، بحيث تنظر نحو السقف.

3- ضع الرجل اليمنى فوق اليسرى، إنما مرتفعة عنها قليلاً. والقدم اليسرى هي التي تُلامس أرضية الغرفة.

4- مدّ الذراع اليسرى مستقيمة خلف الرأس، والذراع اليمنى في مُوازاة الظهر، مرتاحاً على السرير. هكذا، تصبح منطقة الفقرات السفلى مُحدَّبة، وليست مُقعَّرة.

5- دع ثقل الرجل اليمنى يشدها نحو أسفل، ما يسحب الجهة اليمنى من الورك نحو حافة السرير. واصِل تلك الوضعيّة 3 إلى 5 دقائق.

6- قم بالخطوات الـ5 السابقة نفسها، إنما مع تغيير الجهتين تماماً، بحيث تصبح اليمين يساراً، واليسار يميناً.

ثالثاً: ألم الرقبة:

على الأغلب، تشكل وضعيات النوم أو الجلوس غير السليمة أوّل أسباب أوجاع الرقبة، سواء أكانت العضليّة أم الفقريّة. في هذا الباب، من المجدي تدليك الرقبة:

1- بأنامل أصابع يدك اليسرى، مَسّد بعُمق وقوة "العضلة شبه المنحرفة" اليمنى (وهي العضلة مثلثة الشكل، الممتدة بين الرقبة والكتف). وبالعكس، استخدم اليد اليمنى للعضة شبه المنحرفة اليسرى، 5 إلى 10 دقائق لكل منهما.

2- دَلّك بـ"جل" مضاد للالتهاب (مثلاً، كريم "فولتارين" أو "فلكتور")، لكن مع تفادي أخذ حبات مضادة للالتهاب. والأفضل: الاستعانة بوصفات أعشاب وزيوت جوهرية. في هذا المجال، يُعدّ الزيت الجوهري لكل من "زهرة العطاس" (أو "أرنيكا") وزهر البابونج فاعلاً جدّاً.

3- في حال الألم النابع من فقرات الرقبة، وليس العضلات، دلّك باليدين كلتيهما، بالتزامُن، الفقرات العليا، بدءاً من الأسفل وصعوداً نحو الأعلى، مع استخدام الكريمات والوصفات المشار إليها نفسها.

4- مع طأطأة الرأس قليلاً نحو الأمام (بحيث يكون الذقن قريباً من أسفل الرقبة)، أميل رأسك نحو الكتف اليسرى، ثمّ اليمنى. ثمّ دوّره قدر المستطاع، مثلما لو كنت تلتف، تارةً يساراً وأخرى يميناً. تابع لمدة 20 ثانية لكل من الحركتين (إمالة الرأس وتدويره)، وبمعدل 5 ثوان لكل حركة، ما يعني 4 مرات إمالة و4 مرات تدوير.

رابعاً: ألم أعلى الرجل:

حين ينحصر الألم في أعلى الفخذ، بمعنى لا يمتد إلى الرجل كلها، فهذا يعني على الأغلب أنّه ليس متأتياً من "عِرْق النسا"، إنما من إصابة في "العضلة الهرمية" (في أعلى الرجل). ولتخفيفه:

1- حدّد موضع الألم بالضبط على الرّدْف الموجوعة، واضغط عليه بقوة بيدك وهي مضمومة، مع رسم دوائر ببطء حول مصدر الوجع بتلك اليد، في اتجاه عقارب الساعة. تابع الضغط وتدوير اليد لمدة 3 إلى 4 دقائق.

2- مطّ عضلات الردف والفخذ (الممتدة من أسفل الردف إلى خلف الظنبوب)، من الجهة الموجوعة: مدّ قدَم الرجل المصابة إلى الأمام، بحيث يلامس كعبها الأرض، وتبقى أصابعها مرفوعة إلى أعلى، ومشدودة. في الوقت نفسه، تكون ركبة الرجل الأخرى مطويّة بصورة طفيفة، والجذع مائلاً قليلاً إلى الأمام. حافظ على عمودك الفقري مستقيماً، إلى أن تشعر بالشد على عضلات الردف والفخذ.

3- استلق على ظهرك على السرير، واستعن بيديك لجلب الركبة اليمنى نحو الكتف اليسرى، وبالعكس الركبة اليسرى نحو الكتف اليمنى. لكل منهما، أبقي الركبة قريبة من الكتف، أو تلامسها إن أمكن، لمدة 30 ثانية. وأعد الكَرّة مرّتين إضافيتين لكل ركبة. هكذا، سوف تحسّ بانشداد عضلات الرّدفَيْن والفخذين، ما يُسهم في استعادة وضعيتها الطبيعية، وتخفيف الألم.

برودة أم حرارة:

ثمّة تساؤل يتردّد كثيراً: ما هو الأفضل للأوجاع العضلية والعظمية والطنبية، الحرارة أم البرودة؟ الحق يُقال: ليس هيّناً تحديد أيهما أفضل، جرّاء صعوبة تحديد فئة الوجع. على الرغم من ذلك، يمكن أحياناً معرفة الجواب. فبحسب الأطباء:

- تُعين الحرارة على إرخاء العضلات المصابة بالـ"قسط" (التصلّب)، جرّاء انحسار الدورة الدموية فيها. لذا، إن كنت متأكد من أنّ الألم عضلي المنشأ، يمكنك الاستعانة بالحرارة (مثلاً، بأخذ حمّام ساخن، أو وضع "لصقة" على المنطقة الموجوعة، أو كيس ماء ساخن، وما شابه).

- تنفع البرودة في حال وجود عِلّة حركية، عظمية أو عضلية، أو في حال وجود التهاب عضلي أو عظمي.

لذا، ينبغي الحذر قبل الاختيار. فمثلما أسلفنا، ليس سهلاً على غير الطبيب والأخصائي تحديد فئة الألم. بالتالي، اختيار الحرارة أو البرودة، أم من دونهما، تنفع التمارين الوارد شرحها في المقال.