

## مفاتيح رشاقة الثدي والسيقان



يشيع حدوث ترهل وانتفاخ الأوردة المعروف بـ"الدوالي" بين النساء اللاتي يعانين من السمنة. وللمشكلة الأولى، يؤكد الباحثون أن نقص الوزن بسرعة وبدون ممارسة التمرينات الرياضية لدعم الثدي قد يزيد من تفاقمها، ما يضيف عمراً أكبر، قد يصل إلى 10 سنوات، لمن يشكين منها! وفي الموازاة، يفيد "مركز علاج الأوردة" في "نيويورك سيتي" أن انتفاخ أوردة الساقين يصيب عدداً هائلاً من الشابات وأكثر من نصف النساء فوق 40 سنة، لأسباب ترتبط بتناول حبوب تنظيم الحمل أو الحمل نفسه أو الوراثة أو زيادة الوزن.

اطلعنا من الاختصاصية في التغذية العلاجية سمية صالح سليمان على كيفية العناية بالثدي والسيقان، لجسم أكثر رشاقةً.

### 1- الثدي:

تنصح المتخصصمة في اللياقة البدنية د. آمي جولدواتر بتقوية الثدي من خلال ممارسة التمرين الرياضي المساعد على نمو العضلات الواقعة تحتها، ما يرفع الصدور للأعلى، والخطوات الأخرى التالية:

تمرين شدّ الترهل:

- ارقدي على الأرض، مع ثني ركبتيك، وإبعاد قدميك عن بعضهما البعض مسافة توازي عرض الردفين.

- ضعِي الوزن في كل يد، مع مدّ ذراعيك للأعلى فوق صدرك، بحيث تصبح راحتا يديك في مواجهة السقف، ولا بد أن يكون إبهام كل يد في مواجهة الآخر.

- قومي بثني مرفقك، مع إنزال الوزن ببطء.

- توقّف في عندما يصل الوزن في كل يد إلى مستوى كتفك، علماً أنّه في حال الاستلقاء على الأرض تكون الذراعان تستندان إلى الأرض.

- عودي لوضع البداية ببطء، وكرري هذا التمرين من مرّتين إلى مرّات ثلاث أسبوعياً، مع إيداع 24 ساعة، بين كل جلسة وأخرى. واحرصي على أدائه ببطء مع العدّ 3 ثوان، في أثناء الرفع ثمّ التوقّف لثانية، ثمّ عدّي ثوان أخرى في أثناء إنزال الوزن، ولا بدّ أن يكون هذا الأخير كبيراً لتصبح الحركات شديدة التأثير.

4 نصائح لشدّ ترهل الثدي:

• ملاءمة القياس: يجب اختيار القياس الصحيح لحمالة الصدر، حيث تشير دراسة متخصصة إلى أنّ حوالي 70% من النساء ترتدي القياس الخطأ من حمالة الصدر ولا تحسن اختيار النوع الملائم لقوامها، ما يظهر بعض الثنيات على جلد الثدي في حال اختيار القياس الخطأ الأصغر، أو ترهّل إلى الأسفل في حالة اختيار القياس الخطأ الأكبر.

• جعل الشريط منخفضاً: كلما تضعين الشريط الخلفي لحمالة الصدر للأسفل بما يلائم ظهرك، تحصلين على المزيد من الدعم، علماً أنّه حين يكون هذا الأخير معلقاً عند أعلى الظهر فسوف يتسبّب في ترهّل الثدي وسوء المظهر العام وعدم الراحة.

• التحكم في طول الشرائط: لمظهر نحيف وأكثر شباباً وتألّقاً، لا بدّ أن تقومي برفع ثديك، بحيث يكون مركزها أسفل الخط الوهمي الذي يربط ما بين أسفل الذراعين بنحو 6.35 سنتيمترات، مع مراعاة أن يكون الشريط الخلفي أقل ارتفاعاً من الأمام بنحو ضئيل.

• اختبري الشرائط: لا بدّ أن تكون الحمالة واسعة بما يسمح بمرور إصبعك خلالها وأسفلها أيضاً لتحقيق المزيد من الدعم والراحة، علماً أنّه تخطئ النساء صاحبات القوام الممتلئ غالباً بشراء حمالات ضيقة للغاية لصدورهنّ، اعتقاداً منهنّ أنها ستحقّق لهن الدعم المطلوب، ولكن النتيجة تكمن في ظهور نتوءات كثيرة. ولذا، يجب تجربة النوع ذي الشرائط العريضة والكبيرة بدلاً من الضيقة، خصوصاً في أثناء ممارسة الرياضة.

-2 السيقان:

تعمل عضلات بطن الساق القويّة على تقوية "القلب الثاني"، وهذا الأخير هو نظام العضلات والأوعية الدموية في الساقين والذي يضخّ الدم للقلب، بجانب فعاليتها في الحدّ من الإصابة بشبكات الأوعية الدموية و"الدوالي". وتفيد ممارسة المشي السريع وغيرها من تدريبات "الأيروبك" في الحفاظ على شكل وقوام السيقان.

وترى د. لويس نافارو من "مركز علاج الأوردة" بأميركا، في هذا الصدد، أنّ تدريبات رفع بطون السيقان إلى الأعلى تعدّ الأفضل لتحريك تلك العضلات، إذ تتّسم بسرعتها وبساطتها، ويُنصح بأدائها مرّتين أسبوعياً، وفق الخطوات التالية:

-1 قفي، مباحة بين ساقيك مسافة توازي عرض ردفك.

-2 قومي بوضع وزن في كل يد (كرة رياضية أو ثقل)، ومدّيها في أسفل جانب جسمك.

- 3 ارفعي كعبيك ببطء عن الأرض، بحيث يصبح مجمل وزن جسمك محمولاً على أصابع قدميك.
- 4 حافظي على استقامة ركبتيك، مع انتصاب جذعك.
- 5 حافظي على هذا الوضع قليلاً، ثمّ عودي للبداية. ملاحظة: كرّري هذا التمرين من 10 إلى 15 مرّة.

## 6 نصائح لإخفاء الأوردة البارزة:

- ارتدي ما يمنح بعض الدعم لساقيك: توضح التقارير الطبيّة أنّهُ يمكن للنساء اللاتي لديهنّ تاريخ مرضي خاص بمشكلات الأوردة الدموية أن يحرصن على ارتداء جوارب ضاغطة، وهذه الأخيرة تلتصق نحو الكاحلين، ثمّ تتّسع تدريجياً للأعلى، حتى تصل إلى الفخذين. ونظراً لكونها محكمة حول بطن الساق، فهي تساعد على منع تجمّع الدم في تلك الأوردة السفلية، كما تقوم بالضغط على الأوردة ما يساعد على إعادة دفع الدم تجاه القلب.
- قلّلي ارتداء السراويل الضيّقة: يمكن أن يؤدّي ارتداء الملابس الضيّقة عند منطقة مفصل الفخذين إلى زيادة الضغط على أوردة الساق، ما يضعف دورة الدم العائدة إلى القلب والسماح للأوردة بالتمدّد والبروز للخارج.
- ارفعي قدميك للأعلى: يجب الحرص على الاستلقاء مع رفع الساقين للأعلى يومياً، وذلك من خلال وضع وسادة صغيرة تحت قدميك، لرفعهما مسافة تتراوح ما بين 15 و30 سنتيمتراً فوق مستوى القلب، بما يسمح بسرّيان تيّار الدم بحريّة من الساقين، بدون إحداث ضغط على الأوردة.
- تجنّبي وضع ساق فوق الأخرى: يؤدّي وضع ساق فوق الأخرى إلى إبطاء تيّار الدم المتّجه من الساقين إلى القلب، ويزيد من الضغط على الأوردة الدموية. وينصح الخبراء بجعل الظهر مستقيماً، والقدمين مستويتين على الأرض قدر الإمكان في أثناء الجلوس في العمل.
- تجنّبي زيادة معدّل "الاستروجين": بصورة عامّة، يضعف هرمون "الاستروجين" جدار الأوردة الدموية، ما يجعلها عرضة للتمدّد والبروز. ولذا، يمكن أن يؤدّي العلاج بالهرمونات البديلة أو تناول أقراص منع الحمل إلى زيادة مخاطر الإصابة بمشكلات الأوردة.
- تناولي "الفلافونيدات": يوصي الخبراء بالإكثار من تناول "الفلافونيدات" الموجودة في بعض الخضراوات والفاكهة وكذلك الأعشاب، كالفاصولياء والكرنب والبصل والبقدونس والبنندورة والمشمش والتفاح والتوت والكمثرى والبرتقال لفعاليتها في تقوية جدار الشعيرات والأوردة والحدّ من انتفاخها وبروزها للخارج.