الإرهاق و الإجهاد الزائد خطر يهدد عظام الجسم!

يحذر الأطباء من أن التعرض لإجهاد زائد على مدى فترات طويلة، يمكن أن يهدد صحة العظام ويؤدي إلى تشققها بصورة يمكن أن تتطور إلى كسور إذا لم يتم علاجها مبكرا والحصول على الراحة المطلوبة.

ويقول موقع "ميد لاين بلس" الأمريكي إن الاجهاد الزائد غالبا ما ينتج عن تعرض بعض مناطق العظام مثل عظام الكعب لضغوط كبيرة على فترات زمنية طويلة، مشيرا إلى أن تأثيرها يمتد للأنسجة المحيطة بالعظام أيضا.

ولفت الموقع إلى أن الإجهاد الزائد من أهم مسببات تشقق العظام، مشيرا إلى أن التأثير يكون أكبر عند وجود أمراض أخرى لها تأثير على العظام.

لكن الموقع أوضح أن تلك المشاكل يمكن علاجها مبكرا بعدة طرق في مقدمتها الحصول على قسط ملائم من الراحة الجسدية، إضافة إلى إجراء بعض التمارين الرياضية التي لا تؤثر على تلك المنطقة مع تناول بعض الأدوية وفقا لإرشادات الطبيب.

أما موقع "دريلتون" الأمريكي، فيتحدث، في تقرير آخر، عن تكرار تعرض الشخص للاجهاد يؤدي إلى تكسر بسيط في العظام، لكن مع استمرار نفس الاجهاد دون علاج يمكن أن يتسبب ذلك في كسور كاملة في العظام.

ولفت الموقع إلى أن تشقق العظام التي تحدث في منطقة الكعب ومشط القدم، يمكن أن تحدث لأي شخص وخاصة

لاعبي كرة القدم والعدائين.

وأوضح الموقع أن حدوث تشقق العظام يكون له أعراض جانبية في البداية أبرزها حدوث آلام في منطقة التشقق ورقة الجلد وتغير لونه وزيادة حجم المنطقة التي يوجد بها الألم.

وفي حالة تشخيص تلك المشكلة، فإن من أبرز طرق علاجها ارتداء حذاء صحي والحصول على فترة راحة قد تصل لعدة أسابيع، إضافة إلى إنقاص الوزن لتخفيف الحمل على العظام والجلوس في وضع مريح لا يؤدي إلى تعرضها لضغط.