موقع بريطاني يكشف "5" آلام شائعة في الشتاء وكيفية الوقاية منها

قد لا يقتصر البقاء بصحة جيدة خلال فصل الشتاء، على مجرد تعزيز نظام المناعة واتباع نظام غذائي صحي، بل قد نحتاج أيضا إلى تحسين صحة العضلات.

وتقترح المعالجة المهنية جولي جينينغز، من خلال موقع "إكسبريس" البريطاني، كيف يمكنك منع تفاقم الأوجاع والآلام لديك هذا الموسم.

وتشرح جينينغز: "خلال أشهر الشتاء، يمكن أن تصبح أوضاعنا أسوأ بشكل عام، وقد يكون هذا بسبب الطقس البارد والأيام الأقصر، ما يعني أن الكثير منا سيقضي وقتا أطول في الداخل، ويجلس ويستمتع بالراحة. وقد يكون للانخفاض في درجة الحرارة تأثير أيضا على وضعنا لأن استجابة الجسم الطبيعية هي الالتفاف عند البرودة للحفاظ على الحرارة. والآن بعد حلول فصل الشتاء، قد تجد أنك تعاني من آلام جسدية أكثر من المعتاد".

آلام الكتفين والرقبة

مع استمرار الكثيرين في العمل من المنزل استجابة للحالات المتزايدة لمتغير فيروس كورونا الجديد من "أوميكرون"، فإن "المكاتب المنزلية" يمكن أن تؤدي بسرعة إلى وضع صحي سيئ.

وتقول جولي: "يمكن أن يتسبب الوضع السيئ للجلوس خلال العمل في المنزل، في تدهور العمود الفقري بمرور الوقت، ما يؤدي إلى آلام في الرقبة والظهر والكتفين".

وتابعت: "عند الجلوس، تجنب التراخي وتأكد من أنك تجلس في وضع تصاعدي، مع استرخاء الكتفين، ووضع القدمين على الأرض".

آلام الورك

يمكن لألم الورك أن يجعل المشي والجلوس مزعجين للغاية، ولكن من المحتمل أن يكون ذلك نتيجة لقضاء فترات طويلة من الوقت في الانحناء، أو الجلوس مع الساقين المتقاطعتين.

وتوصي جولي بتعديل وضعيتك أثناء الجلوس وتجنب التمارين عالية التأثير التي قد تسبب مزيدا من الضرر لألم الورك الموجود.

وأضافت: "اختر الأنشطة ذات التأثير الأقل مثل اليوغا أو السباحة لتخفيف أي تصلب وبناء قوة العضلات. وتجنب الجلوس في نفس الوضع لفترات طويلة واستخدم تمارين التمدد اللطيفة لتخفيف آلام المفاصل والعضلات".

آلام الركبة

علقت جولي قائلة: "الوضعية الجيدة ضرورية لمحاذاة المفاصل في الجسم، وخاصة الركبتين. وإذا كنت تتخذ وضعية سيئة، فقد تبدأ عضلاتك وأوتارك في التصلب ما يتسبب في النهاية في حدوث آلام وأوجاع".

وفي حين أن الأيام القصيرة والأمسيات شديدة السواد يمكن أن تجعل التمرين أقل جاذبية، فمن المهم أن تحافظ على حركة جسمك خلال فصل الشتاء.

وللتخلص من آلام الركبة، جرب المشي في فصل الشتاء وتمارين التمدد اللطيفة للمساعدة في تحسين مرونتك ونطاق حركتك أثناء إرخاء العضلات المشدودة.

آلام القدم والكاحل

تتعرض أقدامنا وكاحلينا للضغط باستمرار، ولكن أثناء المشي والوقوف يمكن أن تشعر بالألم.

إذا كنت تتعرض للضغط باستمرار فإن العظام والأربطة في قدميك وكاحليك ستكافح من أجل دعم وزن الجسم ويمكن أن تؤدي إلى مشاكل في الدورة الدموية وتورم في الكاحلين، كما تقول جولي.

ويعد المشي هو المفتاح للمساعدة في التخلص من هذه الآلام المزعجة.

آلام الرسغ واليد

أوضحت جولي: "قد يتسبب الوضع السيئ للجلوس في تحريك كتفيك للأمام، ما يؤدي إلى سلسلة من ردود الفعل التي تقصر عضلات رقبتك وكتفيك، ما يؤدي في النهاية إلى إجهاد معصميك ويديك. وللتخفيف من الأوجاع والآلام في يديك ومعصميك، حاول إبقاء كتفيك مسترخيتين عند الوقوف والمشي والجلوس".

ويجب تجنب الحركات المتكررة والمرهقة، بالإضافة إلى أخذ فترات راحة متكررة من جهاز الكمبيوتر الخاص بك وتجنب الوصول إلى لوحة المفاتيح بيد واحدة.