

دعامة روبوتية ثورية قابلة للارتداء لمحاربة ألم الركبتين



إذا كنت من بين ملايين الأشخاص الذين يعانون من آلام الركبة في العالم، فإن جهاز «أسيند» يمكن أن يساعدك في محاربة هذه الآلام التي قد تؤثر على حياتك اليومية.

«أسيند» هو جهاز تقوي للركبة، يمكن أن يساعد الأشخاص المصابين بهشاشة العظام أو إصابات الركبة على التحرك دون الشعور بالآلام شديدة. تم تصميم الجهاز بواسطة شركة «روم روبوتيكس» التي تتخذ من مدينة سان فرانسيسكو مقراً لها، ويعمل عبر ضغط الهواء لدعم الركبة وإخراج الضغط من عضلة الفخذ.

ومن المعروف بأن الهياكل الخارجية المصممة للمساعدة في زيادة القوة البشرية أو تقليل الإصابة ليست جديدة، لكن جهاز أسيند مصمم خصيصاً للأشخاص الذين استفدوا خيارات إدارة الألم كافة.

يتميز الجهاز بأنه مصنوع من البلاستيك والنسيج بدلاً من المعدن، لذا فهو خفيف الوزن، وبحسب شركة روم روبوتيكس فإن جهاز أسيند يمكن أن يساعد في تأخير الجراحة أو تجنبها في أحيان كثيرة. كما

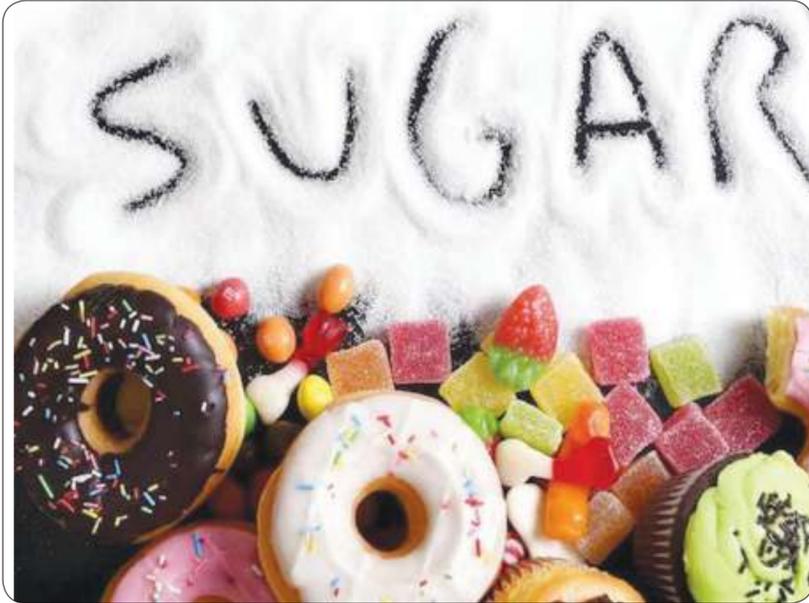
يمكن الجهاز من مساعدة الأشخاص المصابين بهشاشة العظام أو إصابات الركبة على التحرك دون الشعور بالآلام شديدة. تم تصميم الجهاز بواسطة شركة «روم روبوتيكس» التي تتخذ من مدينة سان فرانسيسكو مقراً لها، ويعمل عبر ضغط الهواء لدعم الركبة وإخراج الضغط من عضلة الفخذ.

ومن المعروف بأن الهياكل الخارجية المصممة للمساعدة في زيادة القوة البشرية أو تقليل الإصابة ليست جديدة، لكن جهاز أسيند مصمم خصيصاً للأشخاص الذين استفدوا خيارات إدارة الألم كافة.

يتميز الجهاز بأنه مصنوع من البلاستيك والنسيج بدلاً من المعدن، لذا فهو خفيف الوزن، وبحسب شركة روم روبوتيكس فإن جهاز أسيند يمكن أن يساعد في تأخير الجراحة أو تجنبها في أحيان كثيرة. كما

يمكن الجهاز من مساعدة الأشخاص المصابين بهشاشة العظام أو إصابات الركبة على التحرك دون الشعور بالآلام شديدة. تم تصميم الجهاز بواسطة شركة «روم روبوتيكس» التي تتخذ من مدينة سان فرانسيسكو مقراً لها، ويعمل عبر ضغط الهواء لدعم الركبة وإخراج الضغط من عضلة الفخذ.

4 أطعمة يجب أن يتجنبها مرضى التهاب المفاصل



بعض أصناف الجبن والبيززا. وقد توصلت دراسة أجريت على الفئران في مركز بومبيدو، إلى أن التهاب المفاصل لدى الفئران التي كانت تتغذى على الأطعمة الغنية بالملح كان أكثر حدة من تلك التي كانت على نظام غذائي

أحماض أوميغا 3 تساعد في تخفيف الصداع النصفي



وكذلك خفضت أحماض أوميغا 6 الدهنية، أما المجموعة الثالثة فكانت مجموعة تحكم ولم تغير نظامهم الغذائي. وخلال التجربة، شهدت كلتا المجموعتين التي رفعتنا من أحماض أوميغا 3 انخفاضاً كبيراً في شدة وطول الصداع. لكن المجموعة التي قللت أيضاً

ما أسباب تآكل المفاصل وكيفية مواجهتها؟

ثم استعادة حركتها بعد فترة من الوقت، بالإضافة إلى قيود الحركة مثل صعوبة فرد مفصل الركبة بشكل كامل. وعلى الرغم من أنه لا يمكن الشفاء من تآكل المفاصل، إلا أنه يمكن التخفيف من المتاعب وإيقاف التآكل في بدايته من خلال ممارسة الأنشطة الحركية، وليس الجلب للراحة بخلاف ما هو شائع. لذا ينبغي ممارسة بعض تمارين العلاج الطبيعي

التهاب المفاصل هو حالة طبية يعاني فيها الشخص من آلام بسبب التهاب في مفاصله. ويمكن أن يؤثر التهاب المفاصل على الشخص بطرق مختلفة، وأكثرها شيوعاً هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي. فيما يلي مجموعة من الأطعمة التي يجب على مرضى التهاب المفاصل تجنبها، بحسب ما أوردت صحيفة إنديان إكسبرس:

السكريات المضافة
توجد عموماً في الشوكولاتة والمشروبات الغازية والحلوى والعصائر والحبوب وحتى بعض الصلصات، وهي تسرع آلام التهاب المفاصل، كما أنها تؤدي أيضاً إلى مشكلات صحية أخرى.

الغلوتين
الغلوتين هو البروتين الذي يوجد عموماً في الحبوب مثل القمح والشعير والجوار (وهو نبات شبيه بالقمح)، لذلك فإن أي شيء مصنوع من هذه الحبوب يكون عادة غنياً بالغلوتين كالخبز والكعك والمعكرونة. يساهم الغلوتين في زيادة الالتهاب في المفاصل مما قد يؤدي إلى تفاقم الألم.

الأطعمة التي تحتوي كميات عالية من الملح
يُصحب مرضى التهاب المفاصل بتجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الملح مثل اللحوم المصنعة والحساء

ذكرت دراسة حديثة أن تناول الكثير من الأسماك الزيتية والأطعمة الأخرى الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية يساعد في وقف الصداع النصفي.

ووجد الباحثون أن الذين يعانون من الصداع المستمر يشعرون بالتحسن إذا كان لديهم نظام غذائي غني بأوميغا 3، الموجود في أطعمة مثل السلمون والسردين والمكسرات.

ووجدت الدراسة، التي نشرت في المجلة الطبية البريطانية، أن المشاركين الذين تناولوا المزيد من أحماض أوميغا 3 يعانون من صداع أقل حدة وأقصر. وأشارت الأبحاث السابقة إلى أن الأحماض الدهنية أوميغا 3 من مرتبطة بتأثيرات تخفيف الألم، بينما قد تؤدي أحماض أوميغا 6 الدهنية إلى تفاقم الألم. وقال باحثون من جامعة نورث كارولينا إن الدراسة تظهر أن «الألم يمكن معالجته من خلال التعديلات الغذائية المستهدفة».

وشمل البحث الجديد 182 شخصاً، معظمهم من الفتيات الشابات، تعرضوا للصداع النصفي ما بين خمسة و 20 يوماً في الشهر، وتم تقسيم النساء إلى ثلاث مجموعات مع أنظمة غذائية مختلفة. الأولى حصل أفرادها على زيادة في أحماض أوميغا 3، في حين أن الثانية زادت من أوميغا 3

قالت الرابطة الألمانية لأطباء العظام إن تآكل المفاصل له أسباب عدة تتمثل في التقدم في العمر والسمانة المفرطة وبعض الأمراض كالروماتيزم وهشاشة العظام، إلى جانب قلة الحركة. وأضافت الرابطة أن تآكل المفاصل يهاجم الركبة والورك بصفة خاصة، مشيرة إلى أن المتاعب تظهر في صورة آلام في الركبة والورك عند التحميل عليهما وتيبس المفاصل بعد النهوض من الفراش،