



قلة حركتك تهدد مفاصلك



ركوب الدراجات يقوي المفاصل المساب

العلاج الطبيعي المتخصصة لهذا الغرض والرياضات الصديقة للمفاصل مثل ركوب الدراجات الهوائية والسباحة، وذلك بهدف تقوية المفاصل المساب، بالإضافة إلى إنقاص الوزن. كما يمكن اللجوء إلى المسكنات والمراهم والجل. وفي المراحل المتقدمة، التي يشعر فيها المريض بالآلام شديدة مع فقدان القدرة على الحركة، يتم الخضوع للجراحة لاستبدال المفصل.

بعد النهوض من الفراش ثم استعادة حركتها بعد فترة من الوقت، بالإضافة إلى قيود الحركة، مثل صعوبة قرد مفصل الركبة بشكل كامل. وأشار جراح العظام الألماني إلى أنه لا يمكن الشفاء من تآكل المفاصل، ولكن يمكن التخفيف من المتاعب وإيقاف التآكل في بدايته من خلال ممارسة الأنشطة الحركية، وليس الميل للراحة بخلاف ما هو شائع، حيث ينبغي ممارسة بعض تمارين

حذر جراح العظام الألماني رامس شازيبي من أن قلة الحركة تهدد بالإصابة بتآكل المفاصل، إلى جانب عوامل أخرى، مثل العامل الوراثي والتقدم في العمر والبدانة وبعض الأمراض، مثل الروماتيزم وهشاشة العظام. وأوضح شازيبي أن متاعب تآكل المفاصل تهاجم الركبة والورك بصورة خاصة، وهي تظهر في صورة آلام في الركبة والورك عند التحميل عليهما وتيبس المفاصل

فوائد ومضار السير حافي القدمين



السير حافي القدمين

القياسات الجسدية وبيانات الحركة والأداء الحركي والأمراض بين المعادين على الحفاء والمعادين على ارتداء الأحذية. ووفقا للدراسة التي نشرت في دورية الطب وعلوم الرياضة والتعارين (ميدسين آند ساينس إن سبورس آند إكسرسايز) كانت أقدام المعادين على الحفاء أكبر ممن يرتدون الأحذية فيما كانت معدلات الإصابة مقارنة بغض النظر عن حالة القدمين لكن نوعية الإصابات في حد ذاتها اختلفت. وقال الباحثون إن الدراسة لم تظهر أدلة على أن الحفاء لديهم أداء حركي أفضل على المدى الطويل فيما كانت الأدلة بشأن النتائج المرتبطة بالصحة محدودة جدا. وقال هولاندر إن الجسم يتأقلم جيدا مع السير أو الركض دون أي تعال، لكن الجسم يحتاج لوقت للتأقلم مع هذا الأمر وكيفية التدريب والتعافي التي يحتاجها الجسم تختلف من شخص لآخر.

أجرى فريق من العلماء الألمان في علم الحركة دراسة ليحدث تطور القدمين والأداء الحركي أثناء السير أو الركض دون ارتداء أحذية. وكانت نتائج الدراسة مثقلة. وقال الدكتور كارستن هولاندر كبير باحثي الدراسة في معهد علم الحركة الإنسانية (هيومان موفمنت ساينس) في جامعة هامبورغ بألمانيا «مع وجود هذا النقاش الضخم عن الحفاء، توقعنا المزيد من الأدلة عن آثار المطوية للنقل دون تعال». وقال هولاندر إن بعض الشعوب تشيع بينها هذه العادة مثل جنوب أفريقيا على سبيل المثال. وبعد هو وفريقه حاليا مراجعة علمية موسعة تقارن بين الأطفال الحفاء في جنوب أفريقيا بالأطفال المتعلمين للأحذية في جنوب أفريقيا وألمانيا لبحث تطور القدمين والأداء الحركي. وفي الدراسة جمع هولاندر وزملاؤه 15 دراسة شملت أكثر من ثمانية آلاف شخص مع مقارنة

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بول سكاي» أسباب وراء الشعور بالآلم في الجانب الأيمن من الصدر. وتشتمل الأسباب الآتي: 1. الألم في الجانب الأيمن من منطقة الصدر ليس دائما، نتيجة لمشكلة القلب والأوعية الدموية، فهناك العديد من العوامل الأخرى التي تؤدي أيضا إلى هذا الألم. 2. في حال إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي. يؤدي ذلك أيضا إلى مشاكل وآلم في الجانب الأيمن من الصدر، ويرجع ذلك لتناول بعض أنواع من الطعام أو الشراب. من الممكن أن تسبب انسدادا في المريء، مما ينتج عنه انسداد في الصدر وحدوث آلم في الجانب الأيمن من الصدر.

4 أسباب وراء الشعور بالآلم في الجانب الأيمن من الصدر



آلم الجانب الأيمن من الصدر

3. إذا كنت تعاني من التهاب الكبد فيمكن أن يؤدي إلى آلم في الجانب الأيمن من الصدر، نتيجة ضغط البكترياس والتهاب غشاء المارة والمثانة البولية، فربما ينتج عنه آلم والإجهاد.

4. في الوقت الحالي السبب الأكثر شيوعا لآلم منطقة الصدر وضغط النفس، والإجهاد.

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بول سكاي» 4 أسباب وراء الشعور بالآلم في الجانب الأيمن من الصدر. وتشتمل الأسباب الآتي: 1. الألم في الجانب الأيمن من منطقة الصدر ليس دائما، نتيجة لمشكلة القلب والأوعية الدموية، فهناك العديد من العوامل الأخرى التي تؤدي أيضا إلى هذا الألم. 2. في حال إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي. يؤدي ذلك أيضا إلى مشاكل وآلم في الجانب الأيمن من الصدر، ويرجع ذلك لتناول بعض أنواع من الطعام أو الشراب. من الممكن أن تسبب انسدادا في المريء، مما ينتج عنه انسداد في الصدر وحدوث آلم في الجانب الأيمن من الصدر.

3 مشروبات هامة لتنظيف القولون .. الزنجبيل والتفاح والليمون

تناول الليمون الطازج مع الماء يساعد ذلك المعدة على تنظيم الأحماض داخلها، وتعزيز الهضم، وتوفير العلاج اللازم للاضطرابات مثل حركة المعدة، الانتفاخ والحموضة، وعند تناول الليمون مع العسل على الريق وتناول الإفطار الخفيف من البروتين، يجبر الجسم على طرد السموم والفضلات.

3 - التفاح

يحتوي التفاح على الكثير من الألياف مما يجعله من أفضل الفواكه لسلامة الجهاز الهضمي، فقد أكدت الدراسات أن الألياف الموجودة في التفاح قابلة للذوبان بسرعة وتساعد على نسبة الكوليسترول في الدم، ويطة امتصاص الكربوهيدرات من الأطعمة، كما تساعد على استقرار مستويات السكر في الدم، مما يجعل حركة المعدة أفضل مما يؤدي إلى تنظيف القولون بشكل دروي.



الليمون يساعد المعدة على تنظيم الأحماض داخلها

فيتامين «C» مما يجعله مخزنًا من مضادات الأكسدة، وعند

2 - الليمون يحتوي على أعلى نسبة من

سيسؤدي إلى تطهير القولون بشكل كبير.

تناول وجبة الإفطار يجعل أداؤك أفضل في العمل وأكثر نشاطاً

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بول سكاي» أن وجبة الإفطار لها أهمية كبيرة على الصحة، حيث أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار يكون لديهم أداء أفضل في العمل وأكثر نشاطا، أما إذا كنت تتخلى عن وجبة الإفطار فقد تصرم عقلك وجسمك من السرعات الحرارية اللازمة خلال اليوم. وفقا للتقرير أن بالنسبة للأشخاص الذين يتخلون عن وجبة الإفطار، سوف يشعرون بالتعب والقلق من الشعور بالجوع في ساعة مبكرة بحلول منتصف اليوم، فقد يشعرون أنهم عملوا لمدة ثماني ساعات، كما أن الشخص يشعر بالكسل، أما في حالة الحرص على تناول وجبة الإفطار سوف يكون الشخص قادرا على التعامل مع المطالب الجسمانية في مكان العمل.



وجبة الإفطار

وكما جاء في التقرير أن من الشائعات الخاطئة يعتقد معظم الأشخاص أن تجنب وجبة الإفطار سوف تساعدهم على فقدان الوزن، وإذا كنت تتخطى وجبة الإفطار فتجعله تتناول أي شيء غير صحي. تابع أن يجب أن تكون وجبة الإفطار من توازن بين البروتين والكربوهيدرات والألياف، وتكون الاختيارات الغذائية مثل اللحوم والبقول والشوفان والبيض والحب والفاكهة والخضروات.

دارسة: التنمريزيد من تعرض الأطفال للإصابة بالبدانة

لندن: «ترتبط البليطجة عادة بالمشاكل والاضطرابات العقلية لدى الأطفال، لكن هناك دراسات قليلة توضح العلاقة بين التنمر والصحة الجسدية للضحايا. وكشفت دراسة عن أن الأطفال الذين يتعرضون للتنمر أكثر قابلية بمرتين لزيادة الوزن من أقرانهم، بغض النظر عن العوامل الوراثية».



التنمر يزيد من احتمال إصابة الأطفال بالبدانة في المستقبل

ووجدت الدراسة أن 28% من العينة تعرضوا للتنمر سواء كان ذلك في المدرسة المتوسطة أو الثانوية، في حين أن 13% رافقهم التنمر طوال مرحلتهم الدراسية. وهذه النتائج جاءت بمعزل عن الوضع الاجتماعي والاقتصادي والعامل الوراثي وانخفاض معدل الذكاء لدى الأطفال.

الوزن. وتقول الدكتورة أندريا دانيس من معهد الطب النفسي وعلم النفس والأعصاب في

كبير، يمكن أن يجعل الأمور أكثر سوءا، ويزيد احتمال الإصابة بالبدانة وزيادة

أن يتعرض لها الأطفال على الإنترنت، بالإضافة إلى توفر الأطعمة غير الصحية بشكل

أظهرت دراسة حديثة أن الأطفال الذين يتعرضون للتنمر في المدرسة أكثر عرضة بمرتين للإصابة بالبدانة في المستقبل، بالمقارنة مع الذين يحظون بشعبية بين زملائهم. وأجرى باحثون من جامعة كينغز كوليج في لندن تحليلا لمقابلات أجريت مع أكثر من 2000 شخص من البالغين، والذين كانوا في مرحلة الطفولة خلال الستينات من القرن الماضي، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعتقدون أنهم كانوا ضحايا للتنمر كانوا أكثر عرضة للبدانة في العقد الخامس أو السادس من العمر بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. وحذر الخبراء من أن أنماط التنمر الحديثة التي يمكن