

هل تسبب هذه الأنشطة البدنية ضررًا بالركبة؟



تمارين الجري، والقرفصاء (1)، وتمارين الجثو على الركبة (أو الركوع)، وتسلق السلالم، وركوب الدراجات، والوثب خلال حصة التمارين الرياضية - كل هذه الأنشطة تتطلب ثني ركبتك بشكل متواتر وتحمل الضغط والصدمات. هل يؤدي هذا الإجهاد إلى ألم وتضرر المفاصل؟

يمكن أن تؤدي بعض الأنشطة بالفعل إلى آلام الركبة أو التهاب المفاصل. لكن الأدلة تشير إلى أنه من غير المحتمل أن يسبب النشاط أو التمرين المنتظم ضررًا فعليًا في الركبتين أو يسرع من التهاب المفاصل التنكسي (الفصال العظمي) (2) (وهو نتيجة لتآكل الغضاريف التي تحمي العظام). في الواقع، النشاط ضروري لصحة الركبة.

لو سمعت عبارة "الحركة دَهون"، فهذا يعني أن النشاط يساعدك على الاستمرار في الحركة. وهذا صحيح بالتأكيد بالنسبة للركبتين. يحتاج غضروف الركبة إلى نوع من "ثقل" أو حمْل منتظم أو الضغط عليه ليتمتع بصحة جيدة باستمرار، سواء أكان ذلك نتيجة المشي السريع أو القرفصاء لأحد بعض الأغراض من خزانة مطبخ تحتية.

وعندما تمارس الرياضة، تحصل ركبتك على عدة فوائد. "التمارين الرياضية لا تحافظ على صحة غضروف الركبة فحسب، بل تعمل أيضًا على تقوية العضلات، وهو أمر مهم لقوة ومتانة المفصل حتى يتحمل عظام المفصل نفسه في مكانها المناسب. بالإضافة إلى ذلك، تساعد التمارين الرياضية الركبة في الحفاظ على نطاق الحركة، وتقلل من تصلب الركبة، ويمكن أن تساهم في تحسين وظيفه الركبة وبالتالي تحسين جودة الحياة." تقول الدكتورة دينا يورك هارفارد بجامعة الطب كلية في التأهيل وإعادة الطبيعي الطب أستاذ، Dayna Yorks.

تشير العديد من الدراسات إلى عدم وجود علاقة بين الجري أو الركض أو المشي والإصابة بالتهاب مفاصل الركبة. على سبيل المثال، أشارت دراسة أجريت عام 2018 إلى أن معدل الإصابة بالتهاب مفاصل الركبة والورك لدى عدائي الماراثون كان نصف معدل إصابة عامة سكان الولايات المتحدة. ولم تجد مراجعة أجريت عام 2022 لـ 24 دراسة أي دليل على وجود ضرر لحق بسمك غضروف الركبة بين الذين مارسوا رياضة الجري للتو.

كيف تلحق الأنشطة الضرر بالركبتين؟

بالرغم من فوائد النشاط الرياضي، إلا أن بعض الحركات تسبب الألم في الركبتين السليمتين أو في تهيج الركبتين المصابتين بالتهاب المفاصل بالفعل.

على سبيل المثال: "تضغط بعض الأنشطة على مفصل الركبة أكثر من غيرها، أداء تمرين القرفصاء العميق أو الجنو على الركبة (الركوع) أو حتى صعود أو نزول السلم. يمكن أن تكون هذه الأنشطة مؤلمة بشكل خاص إذا كان الشخص يعاني من التهاب شديد في المفاصل وضعف في العضلات المحيطة بمفصل الركبة"، كما تقول الدكتورة يورك.

كيف تستمر في الحركة

للحد من آلام الركبة أو لتجنبها، عدّل من حركتك - خاصة إذا بدأ الألم - لتخفيف الضغط على المفاصل. فيما يلي أساليب لا بد من مراعاتها لو أردت القيام ببعض الأنشطة البدنية المعينة.

صعود الدرج. اصعد درجة درجة: ضع قدمك اليمنى على درجة السلم، ثم اتبعها بقدمك اليسرى لتلحق بالأخرى على نفس الدرجة. كرر العملية صعودًا إلى الأعلى. "أمسك الدرازين. أثناء الصعود، احرض على وضع وركك وركبتك وكاحلك في خط مستقيم واحد ولا تحني ركبتك لتبرز أمام أصابع قدميك. اضغط على كامل قدمك على درجة السلم، وليس فقط على مقدمة القدم، أو كعب القدم، وذلك لتوظيف جميع عضلات الكاحلين والساقين والأرداف،" كما تقول الدكتورة يورك،

التمارين الرياضية الروتينية. تقترح الدكتورة يورك: "إذا كان روتين تمريناتك الرياضية ينطوي على الوثب بقدمين منفرجتين إلى الأمام ثم الرجوع إلى نفس المكان الأول بقدمين مصفوفتين (3) (يسمى jack jumping)، استخدم تمرين تكرر ملامسة إبهامي القدمين وذلك بالاستلقاء على الظهر ورفع احد الرجلين إلى الأعلى ثم يتبعها بالأخرى ليلاص إبهامها بإبهام الأولى [يُعرف هذا التمرين بتمرين tapping toe]. "إذا كان الكل يقوم بتدريب الاندفاع (4) ولكن يبدو أن تمرين القرفصاء أفضل بالنسبة للركبتين، مارس تمرين قرفصاء بسيط أو أي شيء آخر يستهدف نفس العضلات."

الجري. اركض بسرعة بطيئة ولمسافة قصيرة. تجنب الرصيف القاسي. ابحث بدلاً من ذلك عن سطح فيه رخاوة، مثل مسار المشي في الحدائق العامة المتاحة.

الجلوس على الأرض. هل تجلس متربعًا على الأرض وأنت تلعب مع أحفادك؟ إذا كان ذلك مؤلمًا، مد ساقيك إلى الأمام، وفرق بينهما قليلاً.

تمرين الركوع. إذا اضطررت للركوع على ركبتك أثناء تنظيف حوض الاستحمام أو أعمال الحديقة، فستشعر براحة أكثر لو استخدمت وسادة أرضية تضع ركبتك عليها.

تمرين القرفصاء. تجنب تمرين القرفصاء العميق إذا كان يسبب ألمًا. بدلًا من ذلك، احتفظ بكرسي صغير (كرسي درج قابل للطي) في متناول اليد واستخدمه عندما تحتاج إلى الجلوس.

المشي. ضع في اعتبارك ممارسة رياضة المشي بالعماء (رياضة المشي الشمالي) (5).

ماذا لو لم يخف ألم الركبة؟

إذا لم يساعد التعديل الذي عملته على طريقة ممارسة النشاط البدني، وكان الألم شديدًا، توقف وراقب الأعراض.

إذا خفت حدة الألم خلال ساعات قليلة، تقول الدكتورة يورك: فلا بأس باستئناف النشاط البدني. إذا استمر الألم، فلا بد أن تراجع الطبيب حالاً. غالباً ما يصف الطبيب العلاج الطبيعي كعلاج لهذا الألم.

تقول الدكتورة يورك: "هدفنا هو استمرارك في الحركة، وقد تحتاج إلى مساعدة للقيام بذلك النشاط". "بإمكاننا المساعدة في زيادة نشاطك البدني بناءً على أهدافك الخاصة، وسيكون له آثار إيجابية على نشاطك ومزاجك وتخفيف ألمك، غالباً لا تحتاج إلى دواء. والمهم هو أن تحافظ على نشاطك البدني."