

كسور ناتجة عن هشاشة العظام: الوقاية والتعافي اللاحق

بعد الكسر الناتج عن هشاشة العظام، يوصى بما يلي:

- تحسين التوازن والتنسيق لتحسين المشي واكتساب الثقة وفقدان الخوف من السقوط.

- القيام بتمارين القلب والشرابين، مثل المشي أو المشي النوردي أو الرقص أو ركوب الدراجات الثابتة أو الإهليلجية، أو تاي تشي أو البيلاتيس، أو الأنشطة المائية التي بالإضافة إلى المساعدة في تحسين الحالة البدنية العامة، لا تشكل مخاطر السقوط. في الحصى الموجهة، من الضروري إبلاغ المراقب بالمشاكل الصحية السابقة وذلك لتجنب خطر حدوث إصابات جديدة.

- شد الجهاز العضلي (القوة): من المهم اكتساب القوة في عضلات الساق (عضلات الفخذ الرباعية والأرداف بشكل خاص). بهذه الطريقة سوف نتحرك بأمان ونقوم بالأنشطة اليومية بسهولة أكبر (مثل الانحناء والجلوس والنهوض...). يمكننا أيضا القيام ببعض تمارين الذراعين باستخدام الأشرطة المطاطية لتحسين الجهاز العضلي العلوي.

- تحسين الحركة: سيتعين علينا استعادة الحركة في المنطقة المصابة بمساعدة التمارين التي أشار إليها أخصائي العلاج الطبيعي.

- النظافة الوضعية: سيكون من الضروري تحسين الأوضاع التي نقوم بها عندما نقوم بمهام الحياة اليومية، وذلك لتجنب الوضعيات التي يمكن أن تضر بنا.

ما الذي يجب تجنبه؟

- الأنشطة ذات التأثير العالي مثل الجري أو القفز، والتي على الرغم من أنها تزيد من كثافة العظام، إلا أنها تشكل خطرا أكبر للسقوط ولا ينصح بها إلا للأشخاص ذوو الرشاقة العالية.
- الحركات المفاجئة للعمود الفقري (مثل التمدد والضغط والدوران)، بسبب الضعف المحتمل للفقرات.

- تحمل الوزن الزائد.

- التمارين أو الوضعيات التي تنطوي على رافعات مع حمولة (حمل الحقائب، رفع الأشياء أو نقل الأثاث الثقيل للغاية، دفع السيارة...).

العظم هو نسيج حي يتقدم في العمر دون أن يشعر الشخص بالألم. إذا كنت مصابا بهشاشة العظام، فيمكن للعظم أن ينكسر. يتعافى معظم الأشخاص بعد حدوث الكسر، ولكن يمكن أن يؤثر ذلك على استقلاليتهم ونوعية حياتهم، ومن المحتمل أن يموت بعض الأشخاص الذين يعانون من كسور شديدة بسبب المضاعفات.

كيف نتجنب الكسور؟

لتجنبها، من الضروري الوقاية من هشاشة العظام. لهذا السبب، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم طوال الحياة، فإن ممارسة النشاط البدني أمر ضروري حيث أنه:

- يحافظ على قوة الهيكل العظمي والعضلات مما يمنحنا القوة والأمان.

- نحافظ به على رشاقتنا، ويحسن التنسيق والتوازن، وكذلك المشي، لتجنب السقوط.

- يحسن صحتنا بشكل عام (الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية) وكذلك استقلاليتنا.

المشي 30 دقيقة في اليوم لمدة 5 أيام في الأسبوع (من المستحسن في الهواء الطلق)، تمشية الكلاب، الرقص أو صعود الدرج يحسن صحة عظامنا.



كيف يتعافى الشخص بعد الكسر؟

بعد انتهاء الفترة الأولية من عدم الحركة، عليك أن تبدأ في ممارسة الرياضة لاستعادة الحركة والجهاز العضلي.