

ما الذي يمكن فعله أيضاً؟

اتبع نظاماً غذائياً وحافظ على حياة صحية، تجنب الوضعيات الجسدية الخاطئة والجهد البدني غير المناسب. إن العناية بالحالة النفسية مهمة أيضاً. من المفيد تخفيف التوتر من خلال بعض التقنيات في التنفس والاسترخاء أو حمامات الماء الساخن وغيرها. ويساعد إيجابياً الانضمام إلى مجموعات تعتمد على المساعدة المتبادلة حيث هناك مجال للتحدث عن المشاكل المشتركة.



كيف يجب علينا ممارسة التمارين؟

اختر تمريناً يعجبك وممارسه بشكل منتظم، على الأقل 5 أيام في الأسبوع لمدة 20 إلى 30 دقيقة. يمكنك التنوع ابتداءً من المشي وركوب الدراجة الهوائية إلى القيام بتمارين الاسترخاء مثل اليوغا دون أن تشكل هذه التمارين عبئاً عليك، محاولاً أن تكييفها بحسب إمكانياتك. يجب البدء ببطء شديد وبعدها تتم زيادة أو تخفيف شدة وزمن التدريب بحسب مدى تقبل الجهد المبذول. إن القيام بحركات تمدد برفق والتمرن على الوضعيات يعتبر مفيداً في التقليل من الشد العضلي والألم. لا تقم بتمارين تسبب ألماً.

الفيبروميالغيا (النسيج الليفي) هو حالة حميدة تظهر بصورة رئيسية عند النساء ويمكن أن تستمر لفترة طويلة. تسبب الألم، التعب، الأرق، القلق أو الاكتئاب وإزعاجات أخرى مثل انتفاخ وتميل اليدين، الصداع، الدوار، ضعف الذاكرة والتركيز، آلام الطمث واضطرابات في الجهاز الهضمي. ينصح بالقيام بتمارين خفيفة وبالنشاط المستمر والعمل.

كيف يتم تشخيصها؟

لا توجد أي اختبارات تُشخص الفيبروميالغيا. إن أعراض الانزعاج والفحص السريري كافية لتأكيد التشخيص. تساعد التحاليل وصور الأشعة السينية على استبعاد وجود إصابة بأمراض أخرى.

ما هو العلاج؟

إن العلاجات هي من أجل السيطرة على الألم وتحسين القدرة على النوم والحالة النفسية والجسدية ومن أجل المساعدة على العودة للحياة الاجتماعية وللعمل. إن إتباع النصائح والإرشادات سيحسن حياتك كثيراً وسيساعد في تخفيف الأعراض المزعجة.

