الطب التكميلي والأغذية لتخفيف آلام خشونة الركبة

لم يعد يقتصر على كبار السن

خشونة الركبة من الأمراض المنتشرة جداً في العالم، وتبلغ نسبة انتشاره أكثر من 10%، أي أنّ كل 10 أشخاص يوجد بينهم على الأقل مصاب بالمرض، كما أنّ المرض لم يعد يقتصر على كبار السن دوناً عن غيرهم من الفئات، فنجد الكثير من الشباب والفتيات يعانين هذا المرض.

وخشونة الركبة مرض يصيب مفصل الركبة والذي يعرف بأنّه أكبر مفصل بجسم الإنسان، وكذلك فهو يربط بين أطول عضلتين في جسم الإنسان، لذا فإنّ الاعتماد عليه كبير لأنّه المسؤول عن حركة الجسم وتوازنه، وأي ضرر يصيب هذه المنطقة الحيوية يؤدّي لحدوث خلل بالأداء الوظيفي، وبالتالي خلل بالروتين الشخصي للأفراد ونشاطاتهم اليومية.

أشارت دراسات عديدة حديثة إلى أنّ الرجال أكثر إصابة من النساء بخشونة الركبة في الفئة دون 50 عاماً، وقد يعود ذلك إلى الأعمال المجهدة التي يقومون بها في هذا العمر. لكن النساء هنّ الأكثر

إصابة به بعد سن 50 عاماً، ويعود ذلك إلى عوامل بيولوجية مثل انقطاع الدورة الشهرية في هذا العمر، وبالتالي يقل إنتاج هرمون الأستروجين المسؤول عن حماية العظام والمفاصل. بشكل عام، تعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة به من الرجال. ووضحت الدراسات والأبحاث أنّ سبب ذلك يعود إلى أنّ الوركين لديهنّ أعراض مما يُشكّل حملاً أكبر على مفاصل الركبتين.

يجب أن يكون غذاء مريض خشونة الركبة مبنياً على أساس الهرم الغذائي الذي يُشجّع كل فرد على الإكثار من تناول الخضراوات، الحبوب وبذور البقول والفواكه والحصول على أقل كميات من الدهون والحلوى في الطعام. ويوفر الطعام المتزن عدداً متنوعاً من الأغذية، مما يؤدي إلى الحصول على كميات معتدلة من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الإنسان لصحّة سليمة.

من المهم لمرضى خشونة الركبة تجنّب الأطعمة التي تجعل حالة الإلتهاب أسوأ، كالدهون المشبعة، الأطعمة المقلية، اللحوم الحمراء والكربوهيدرات، وكذلك تقليل الحلوى والأطعمة المالحة.

ولمساعدة مرضى خشونة الركبة، هنالك تعليمات معيّنة تمّ تقديمها من قبل الأطباء والمختصين حتى لا تتأثر الركبة أثناء الحركة والنشاطات اليومية، ومنها ما يلي:

- تجنّب فترات الوقوف الطويلة لأنّه يؤدي إلى زيادة الضغط على الركبتين، وبالتالي يؤثر فيها ويصيب المريض بالآلام.

- تجنّب ثني مفاصل الركبة لأكثر من 90 درجة، كثنيها تحت الكرسي الذي يجلس عليه المصاب أو بالجلوس على مقاعد منخفضة أو على الأرض. الصلاة على كرسي، وذلك لتحاشي ثني الركبة أثناء وضعية التشهد.

- تجنّب بعض وضعيات الجلوس الخاطئة مثل تربيع الساقين أو الجلوس على وضعية القرفصاء.

- تجنّب ركوب الدراجات لأنّ ذلك يعمل على زيادة احتكاك مفاصل الركبة.

- إنقاص الوزن لأنّه يؤدي إلى تخفيض حمولة الجسم الثقيل على الركبة.

- يفضل استخدام عصا للإستناد إليها أثناء المشي لتقليل حمولة الجسم على الركبة.

- وصفات طبيعية لعلاج خشونة الركبة:

هناك الكثير من الوصفات الطبيعية تمّ تجريبها على مرّ السنين وأثبتت فاعليتها وحُسن أدائها في علاج خشونة الركبة وتقليل الآلام الناتجة عنه، نتناول هنا بعض هذه الوصفات:

زيت بذور الكتان: يتم تدفئة زيت بذور الكتان ومن ثمّ تدليك الركبة المصابة به ويقوم ذلك بتليين المفاصل.

زيت الريحان: يستخدم زيت الريحان في تدليك الركبة مرّتين يومياً وهو يُخفّف جداً من آلام الركبة.

خليط من زيوت الكتان، الزنجبيل، الثوم، النعناع، الخردل، البابونج، القرع وحبة البركة. وطريقة الاستخدام تكون أوّلاً بلف الركبة بقطعة من القماش مبلولة بماء دافئ لمدة ربع ساعة وذلك لفتح مسامات الجلد حتى يصل العلاج بشكل مباشر لداخل الجسم، ومن ثمّ يتم التدليك برفق حول الركبة بدون ضغط مباشر عليها ونلفها بقطعة من قماش الكتان لنحفظ حرارتها المناسبة وتجنّب تعريض الركبة للبرد لتأثيره السيّئ في العلاج.

الحلبة المطحونة، الثوم وزيت الزيتون: يوضع مقدار من الحلبة المطحونة والثوم وزيت الزيتون ويضاف إليه الخل، الملح ولب الخيار على نار هادئة حتى يصبح المزيج أشبه بالمعجون أو المرهم. بعد ذلك يتم استخدامه وهو دافئ وتدليك منطقة الركبة جيداً ومن ثمّ ربطه بقطعة كتان، وتركه لفترة 3 إلى 5 ساعات.

زيت الأوكالبتوس: استخدام زيت الأوكالبتوس أو ما يُعرف بزيت الكافور في تدليك الركبة يسهم في علاج إلتهاب المفاصل وتخفيف التورم في الركبة.

الخردل: ينقع مطحون بذور الخردل في الماء الساخن، ثمّ توضع فيه الأرجل المصابة يومياً.

هنا بعض الإرشادات الغذائية المتعلقة بمرض خشونة الركبة:

- تناول الفواكه الطازجة يومياً مع التركيز على فاكهة الكريب والبرتقال لاحتوائها على فيتامين (ج) والذي يُقلّل من خسارة الغضروف ويبطئ من تعاقب إلتهاب المفاصل الضموري.

- الإكثار من شرب الشاي وبالأخص الأخضر لأنّ الشاي عموماً معروف بأنّه غني بمضادات الإلتهاب.

- تجنب اللحوم الحمراء والسكريات والنشويات بالقدر الممكن لأن هذه الأطعمة معروفة باحتوائها على الدهون المشبعة وبعض المواد الأخرى المحرضة على الإلتهاب.

- تناول الحبوب الكاملة، الشوفان المجروش مع التوت، ساندويتش من ثمرة الأفوكادو مع الديك الرومي، فهذه الوجبات معروفة بفوائدها الكبيرة للعظام والمفاصل.