فائدة الثلج في علاج الامراض

- في حالات أوجاع الظهر يكون تأثير التدليك بالثلج سريع وبسيط ويخلص المريض من الأوجاع الشديدة واهمها اوجاع الظهر.

- حتى في العالم المتقدم يستعمل الثلج للحصول على نتائج سريعة في التخلص من الأوجاع الشديدة وخاصة عند استعمال الثلج مع الأدوية وتحت رعاية فنيين متخصصين في العلاج الطبيعي.

- اغلب اوجاع الظهر ناتجة من سوء استعمال الظهر وذلك يسبب اجهاد العضلات الجانبية للعمود الفقري وهي التي تقوم بتقويم الظهر والمحافظة على الوضعية القائمة للجسم.

وبدون الاصابة تلتهب هذه العضلات وتتقلص وينتج الوجع وتيبس العمود الفقري .

ومن اهم اسباب اجهاد عضلات الظهر

1- حركة مفاجئة .

2- سقوط مفاجئي او هزة قوية للجدع .

3- حمل ثقل كبير مع استعمال عضلات الظهر .

4- الإصابات الرياضية.

بالرغم من إن هذه الإصابات تبدو بسيطة لكن استجابة عضلات الظهر لهذه الإصابات البسيطة تكون مضخمة أكثر مما نتوقع بسبب حساسية هذه العضلات وكثرة التغذية العصبية والدموية .

وعليه تكون الاستجابة بوجع شديد جداً ويعد من اكثر الاسباب لزيارة حجرات الطواري الطبية.

وفي هده الحالات لايوجد الكثير لعلاج هذه العضلات المجهدة إلا الراحة لمدة يومين واخذ مسكنات الوجع واستعمال الثلج مع أو التسخين.

كيف يتم التخلص من الوجع باستعمال الثلج

- الثلج يساعد على التخلص من التهاب وتورم مكان الاصابة , وبالتالي يتم التخلص من الوجع.

- الثلج يسبب تنمل الانسجة المصابة وبهذا يتم تخدير موضع الاصابة.

- الثلج يساعد على التقليل من سرعة الاعصاب في نقل الاحساس بالوجع وعليه يتكسر دائرة الوجع.

- الثلج يساعد على تخفيض الميتابوليزم وبالتالي يساعد على تقليل الحرارة الناتجة والتي تزيد من درجة الإصابة في العضلات.

- يكون الثلج مفيد جداً في الفترة الزمنية الاولى بعد الاصابة مباشرة لان الثلج يسبب تقلص الاوعية الدموية وبعد إزالة الثلج تتوسع الاوعية الدموية ويتم غسل الانسجة المصابة وتخلصها من مخلفات الإصابة الكيماوية ويتم تغذية العضلات

بالاكسجين والسكر.

- كما هو معروف مع كل العلاجات يوجد هناك حالات يكون فيها الثلج ضارا و منها:

1- يجب عدم وضع الثلج مباشرة على الجلد او مواضع بروز العظام .

2- يجب ان لا تزيد فترة العلاج اكثر من خمسة عشرة دقيقة للمرة الواحدة ويمكن اعادة العلاج ثلاث مرات يوميا .

3- يجب عدم استعمال الثلج في حالات الروماتويد او متلازمة الريناودز أو حالات الحساسية للبرد او حالات الشلل او خدر الاطراف لاي سبب.

كيفية استعمال الثلج لعلاج اوجاع الظهر

بالرغم من أن وضع الثلج على العضلات المصابة مفيد فان عمل تدليك بالثلج يكون أفيد بكثير حسب نتائج الدراسات.

عمل تدليك الثلج على الظهر

- تستعمل مكعبات الثلج العادية وهي تفي بالغرض ولكن استعمال قطع كبيرة تكون افضل وتعمل هذة القطع بتجميد الماء في صحن صغير ثم يستعمل لتدليك المواضع الموجعه .

- من المفيد ان يقوم شخص اخر بعملية التدليك ولكن تدليك المريض لظهره صعبة وغير ذات جدوى.

طريقة استعمال الثلج

- يتم التدليك بوضع الثلج على الموضع المؤلم ويبدأ تحريك الثلج بشكل دائري .

- يجب تركيز التدليك على الموضع المحدد فقط .

- يجب الابتعاد على البروزات العظمية للعمود الفقري .

- يجب تحديد زمن فترة العلاج بالثلج لمدة لا تزيد عن خمسة دقائق للفترة الواحدة لتفادي الحرق بالثلج.

.. بشكل عام ..

يجب عدم وضع الثلج على الجلد مباشرة لتفادي حروق الجلد بالثلج ولكن مع حركة الثلج والتدليك يتم تجاوز هذه المضاعفات.

كما يجب معرفة ان مفتاح النجاح بالعلاج بالثلج هو الوصول الى مرحلة تنميل المنطقة المؤلمة بدون حصول حرقان، وبمجرد وصول مرحلة التنميل يجب البدء بالحركة اللطيفة وتدليك بسيط لهذة المنطقة الي ان تنتهي حالة التنمل بعدها يبدء

في دورة ثانية للثلج للوصول الي مرحلة التنميل وهكذا . وبهذه الطريقة يمكن ان نحصل على دورتين او ثلاثة.

في حالة عدم امكانية استعمال التدليك بالثلج يمكن ان يستفاد من وضع الثلج بموضع الاصابة لفترة خمسة عشرة دقيقة الى العشرين بشرط وضع حاجز بين الجلد والثلج لتفادي حرقان الجلد.

- هناك الكثير من اكياس الثلج التجارية التي يمكن ان يستفاد منها لهذا الغرض.

- يجب وضع اكياس الثلج في لفافات من القماش بعض الناس يقوم باضافة الماء حتى يكون شكلها مقبول ولتفادي الاطراف المدببة للثلج خاصة في الاكياس المصنوعة بالمنزل .

- يمكن عمل لفافة من القماش وتشبيعها بالماء ووضعها بكيس بلاستيك ثم وضعها بالمجمد .

- في الحالات الطارئة والتي يفتقد فيها أكياس الثلج يمكن استعمال أكياس الطعام المجمد على موضع الالم ودلك بعد لفها بقطعة من القماش.