

## تمارين للمحافظة على المفاصل



تنخفض الكتلة الغضروفية مع التقدم في السن، ما يجعلها لا تتجدد وتعيد البناء مرّة أخرى. ومن هنا تأتي أهمية العناية بالمفاصل إلى أقصى حدّ ممكن بعد سن الأربعين، وخصوصاً بعد غياب الطمث.

تشمل فئة النساء الأكثر عرضة إلى المعاناة من انخفاض الكتلة الغضروفية :

\* النساء اللواتي عانى والدهنّ من هشاشة العظام: العامل الوراثي عامل قوي يؤثّر في هذا الميل إلى تدهور العظام.

\* النساء اللواتي يعانين زيادة الوزن: الوزن الزائد يشكّل ضغطاً وثقلاً على المفاصل.

\* النساء اللواتي يقمن بأعمال مجهدة بشكل متكرر، أو اللواتي عانين إصابة أو حادثاً أدى إلى تلف أحد أو مفاصل عدة في الجسم.

والرياضة الأكثر ملاءمة في تلك الحالات، هي: ركوب الدراجات والرياضات المائية (أكواجيم) والسباحة، فهذه الحركات لا تؤثّر على المفاصل بشكل سلبي، وتسمح كذلك بمرونة المفاصل وشدّ العضلات. كما أنّ حركات التمدد تساعد العضلات والأوتار على العمل بشكل أفضل.

تمارين للكتفين

وأنّتي واقفة اجعلي يديك بشكل عمودي، وارفعي الذراعين إلى فوق الرأس بحركة دائرية من اليدين، وأجعلني راحة يديك باتجاه الأعلى. تمددي عندما تصبحان إلى الأعلى ثمّ استرخي.

وأنتِ واقفة اجعلي الأصابع متشابكة بشكل عمودي خلف الرأس، ثم بلطف ارجعي المرفقين إلى الخلف لكي تضمي لوحتي الكتف قريباً من بعضهما البعض. ثم برفق اعكسي الحركة كما لو أن لوحتي الكتف تسترخيان.

### تمارين من أجل الأرداف

تمددي على ظهرك واثني الركبتين فيما القدمان تلامسان الأرض. اجعلي الركبة اليسرى ترتد لتلامس الصدر وأنت تضغطين بيدك اليسرى. اثبتي لمدة 5 ثوانٍ، ثم اجعلي الركبة تسترخي وكرري التمرين للركبة اليمنى بالحركة نفسها. كرري التمرين 10 مرات.

### تمارين للركبتين

قفي على الدرجة واجعلي ثقل جسمك يتركز على أطراف أصابع قدميك واجعلي الكعبين في الفراغ. قفي على الدرجة على أطراف أصابعك والظهر مستقيم، واخفضي الكعبين إلى تحت الدرجة في الفراغ وكرري التمرين لمدة 20 ثانية.

### تمارين للكاحلين

اجلسي على الكرسي والظهر مشدود إلى الخلف. ارفعي الساق اليسرى ومدّيها إلى أقصى حد من دون تحريك الساق. ثم حرّكي القدم بحركة دائرية عشر مرات باستخدام رؤوس أصابع القدمين. كرري التمرين الآن بالساق الأخرى.

### تمارين للرقبة

حركي رأسك إلى الأعلى وإلى الأسفل في سلسلة حركات وكأنك تقولين "نعم" و"لا"، وفي كل مرة لتكن الحركة إلى أقصى حد و برفق للغاية. وفي كل مرة أيضاً اثبتي لمدة 10 ثوانٍ في كل وضع، ثم استرخي بلطف قبل الانتقال إلى الحركة الثانية.