

التقلص العضلي

التقلص العضلي سبب شائع لآلام الظهر والعنق والساق والمفاصل عموماً، وهو يعنى أن ألياف العضلة تكون متوترة أو مشدودة أو مختزلة وتصبح عملية بسطها أمراً مؤلماً. وهذا يحدث لأسباب مختلفة مثل كثرة إجهاد الحركة ، أو بسبب اتخاذ أوضاع غير سليمة لمدة طويلة كآلم الظهر الناتج عن القعود لفترات طويلة مع الانثناء للأمام تجاه المكتب ، وكآلم الساق الذي تعاني منه بعض السيدات بسبب ارتداء الكعب العالي لمدة طويلة، أو كآلم العنق الذي يظهر في المناسب وأحياناً قد يرتبط سبب التقلص العضلي بوجود نقص بالمعادن.

وإذا كان سبب التقلص العضلي فيمكن تخفيفه بالوسائل التالية:

فرد العضلة المتقلصة بالتدليك:

من البديهي أن أفضل علاج لتقلص العضلة هو محاولة فردها باليد لمساعدتها على الانبساط والخلص من التوتر وذلك بتدليك المنطقة المؤلمة كما أن هذا التدليك يساعد على زيادة توارد الدم بالمنطقة وهذا يقلل من ناحية أخرى الإحساس بالألم.

تدفئة المنطقة المؤلمة

إن تسليط ماء الدش الساخن أو وضع قربة ماء ساخن على المنطقة المؤلمة قد يكون كفيلاً بتخفيف الألم بدرجة كبيرة لأن الحرارة الناتجة عن ذلك تساعد العضلات المتقلصة على الاسترخاء وتنشط الدورة الدموية بموضع الألم.

لاتنس الكالسيوم

عندما يتكرر التقلص العضلي لسبب غير واضح فإنه من المحتمل في هذه الحالة ارتباط ذلك بنقص الكالسيوم. ومن أغنى مصادر الكالسيوم اللبن ومنتجاته مثل الزبادي والجبن الأبيض وجبن ريكوتا .. كما يتوفر أيضاً في بعض الخضراوات مثل كرنب السلطة والقنبيط والبروكولي واللفت والبنجر وخاصة في أوراقهما الخضراء.

قلل من تناول الأغذية الحمضية

ونظراً لأن الأغذية الحمضية (مثل الطماطم والخل والليمون والموايح) تقلل من امتصاص الكالسيوم فإنه لكي تقاوم نقص الكالسيوم يجب أن تقلل من تناول الأغذية الحمضية.

زود رصيدك من البوتاسيوم

إن نقص البوتاسيوم سبب آخر من أسباب التقلص العضلي المرتبط بنقص المعادن وعادة يحدث التقلص المرتبط بنقص البوتاسيوم بين النشيطين جداً كالعدائين ولكي تزود رصيدك من البوتاسيوم احرص على تناول كميات وفيرة من الخضراوات والفواكه كما يتوفر البوتاسيوم في الفواكه المجففة مثل القرصيا والمشمشية والزبيب.

حالة مرضية

العجوز الذي استطاع المشي لمسافة طويلة بدون ألم مع تناول عشب الجنكجو!

من تجارب الآخرين مع عشب الجنكجو المميز ، والذي يعتبر من أفضل الأعشاب لمقاومة الشيخوخة نذكر هذه التجربة على لسان صاحبها.

كنت أعاني من نقص وصول الدم إلى الساقين وهو ما شخّصه الأطباء بانسداد الشرايين الطرفية وقد جعلتني هذه المشكلة لا أستطيع المشي لمسافة طويلة .. فبعد اجتياز مسافة مائة متر تقريبا أشعر بتقلصات مؤلمة بعضلات الساق مما يضطرنني للوقوف تجنباً لزيادة الألم. وجربت تناول علاجات كثيرة لكنها لم تكن مجدية بدرجة واضحة في تخفيف متاعبي ولم تمكنني من المشي لمسافات أطول بدون ألم.

فقررت أن أجرب العلاج بالأعشاب فقرأت في هذا المجال.. وعرفت أن عشب الجنكجو من أفضل الأعشاب لمقاومة مظاهر الشيخوخة مثل ضعف الذاكرة وضعف التركيز وضعف السمع .. وعرفت أنه يحسن من نشاط الدورة الدموية بالمخ، لكنني لم أعرف من بعض ماقراته أنه ينشط وصول الدم إلى الساقين.. ورغم ذلك قررت تجربة تناول هذا العشب لعله يفيد.

فاشترت أحد مستحضرات الجنكجو وتناولت منه قرصين في اليوم : واحد في الصباح وآخر في المساء . ولم ألاحظ خلال الأسابيع الأولى حدوث تحسن واضح لكنني لم أتوقف عن تناوله واستمررت في تجربة العلاج بهذا العشب.

بعد مرور حوالي 24 اسبوعا بدأت أشعر بتحسن كبير في حالتي فقد استطعت أن امشي مسافة أطول بحوالي 50% بدون ألم ، وصرت أشعر بحدوث احمرار بجلد الساقين يدل على زيادة تدفق الدم إلى الطرفين.

ولا زلت اعتمد حتى الآن على تناول الجنكجو والذي أشعرني بارتياح كبير في متاعبي مع الشيخوخة.