

## طبيبة تقدم عدة نصائح لموظفي المكاتب لتجنب التهاب المفاصل و آلامها



نصحت طبيبة بريطانية مختصة بالعلاج الطبيعي من يؤدون وظائف عبر المكاتب والجلوس لساعات طويلة باتباع طرق معينة لمنع أو تخفيف آلام التهاب المفاصل.

وقالت الاختصاصي ناتالي مارش، موقع "إكسبريس" البريطاني إنها تلقت استفسارات متزايدة من موظفي المكاتب الذين يعتقدون أن آلام المفاصل ناتجة عن العمل من المكتب.

لكن مارش التي تدير العيادة الفيزيولوجية في هامبشاير، أكدت أن تدريب الحركة والقوة "أكثر أهمية" عندما يتعلق الأمر بالوقاية من التهاب المفاصل ومشاكل المفاصل الأخرى.

واضافت "يأتي إليّ الكثير من المرضى يشكون من آلام المفاصل، وكثير منهم من العاملين في المكاتب. يبدو أن هذا هو الوقت من العام الذي يبدأ فيه العمل الجاد في التأثير على الناس مع برودة الطقس واقترب نهاية العام".

وتابعت " يعتقد الكثير من الناس أن وضعية الجسم هي أهم شيء في العمل من المكتب، ليس هذا هو الحال. يمكنك الجلوس في وضع مستقيم أمام الشاشة والكرسي على ارتفاع مثالي لساعات متتالية، ولكن في نهاية اليوم، إذا كنت ثابتا طوال الوقت، فستظل تعاني من التيبس والألم نتيجة لذلك".

وأشار مارش الى ان "هذا هو السبب في أن من المهم ببساطة النهوض والتحرك"، مضيفة "10 آلاف خطوة في اليوم هو هدف جيد، لكن يجب أن تقرر ذلك بـ150 دقيقة من التمارين الهوائية في الأسبوع وتدريب القوة مرتين في الاسبوع لإحداث فرق".

وتابعت "المفتاح هو تقوية عضلاتك حتى تحمي مفاصلك، وهذا سيقفل من خطر الإصابة باضطرابات العضلات والعظام مثل آلام الظهر وآلام الرقبة بالإضافة إلى التهاب المفاصل أيضا في وقت لاحق من الحياة. تدريب القوة لا يعني دائما رفع الأوزان الثقيلة أيضا. يمكن ببساطة رفع أطفالك للعب معهم أو أي نوع من المقاومة التي تشعر بالراحة معها".