الفصال العظمي

العناية بمفاصلك يومياً، دون تعطيلها

المفصل الفصالي ليس مفصلاً ضائعاً: هو مفصل يطلب حركة لطيفة ودفئاً وصحناً لا يُلقي الزيت على النار. تجمع هذه البطاقة ما يخفف وما يهيج.

بكلمتين

الفصال العظمي هو تآكل غضروف المفاصل: ألم ميكانيكي يزداد مع الجهد ويهدأ مع الراحة، تيبّس صباحي يزول في دقائق. ليس قدراً عمره: الوزن والحركة البدنية الملائمة والغذاء تعدّل فعلاً مساره وشدة الآلام. الصحن لا يعيد بناء الغضروف، لكنه يهدئ التواتر الالتهابي المؤلم.

الأساسيات

- كل كيلوغرام مُفقود يخفف الركبة أربعة أضعاف عند كل خطوة: إنها أقوى رافعة حين تصاب المفاصل الحاملة.
- الحركة اللطيفة كل يوم خير من رياضة الأحد البطولية: المفصل يتغذى بالحركة لا بالراحة.
- الصحن المضاد للالتهاب يشبه المتوسط: أسماك دهنية، زيت زيتون، خضار، قليل من السكر وفائقة المعالجة.

ما يساعدك

الأسماك الدهنية : السردين والماكريل والسلمون والرنجة مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً: أوميغا-3 فيها هي مضادات التهاب الصحن.

التوابل التي تدفئ بلطف : الكركمين (برشفة فلفل)، الزنجبيل، القرفة: في الأطباق، يومياً، بجرعات صغيرة.

الخضار والفواكه الملوّنة : تنوع الألوان = تنوع مضادات الأكسدة التي تحمي الغضروف: استهدف قوس قزح.

زيت الزيتون والمكسرات : الدهون الجيدة تزلّق التواتر: زيت زيتون بدل الدهون الصناعية، قبضة مكسرات يومياً.

المرقات والأطباق المطهوة على نار هادئة : ساخنة وذائبة وغنية بالكولاجين: راحة المفصل تمر أيضاً بالقدر.

البروتينات النوعية : بيض ودواجن وأسماك وبقول: صيانة العضلة تعني تخفيف المفصل الذي تحميه.

ما يزيد الأمر سوءاً

السكريات والمنتجات فائقة المعالجة : تغذي الالتهاب الخلفي: التواتر المؤلم يتغذى بالبسكويت والصودا والأطباق الصناعية.

إفراط اللحوم الحمراء والمقددة : مرة إلى مرتين أسبوعياً تكفي: فوق ذلك تغذي الالتهاب وحموضة التواتر.

الخمول المطوّل : الجمود يتيّبس أكثر مما تستنزف الجهد: لا تبقَ جالساً أكثر من ساعة دون حركة.

حمل الأثقال المتكرر : قسّم الحمل، اعمل رحلتين، استعمل العربة: المفصل يغفر الجهد اللطيف لا العنف.

الباذنجانيات إن كانت تؤلمك : طماطم وبطاطس وباذنجان وفلفل: العلم لم يحسم، لكن إن اتبعت آلامك وجباتك المسائية، جرب توقفاً لثلاثة أسابيع.

الفترات الطويلة من البرد والرطوبة : غطِّ المفصل الحساس، جفّف نفسك جيداً، اطلب الدفء الجاف: كثير من الآلام التي يوقظها الطقس الرطب تهدأ بالحرارة.

في اليومي

العادات التي تصنع الفرق

1 تحرّك بلطف كل يوم

ثلاثون دقيقة مشي أو دراجة هادئة أو ماء: موزعة على اليوم، إنها أفضل مزلق مفصلي موجود.

2 ارخ جسمك صباحاً

خمس دقائق حركات لطيفة عند الاستيقاظ قبل التحميل: المفصل يحتاج إحماءً لا انطلاقاً بارداً.

3 بدّل النشاط والراحة

الجهد على دفعات صغيرة مع استراحات دقيقة يحمي أفضل من جلسة كبيرة تليها يومان على الأريكة.

4 طارد الكيلوغرامات التي تثقل

إن كان الوزن موضوعاً، كل كيلوغرام مُفقود يخفف الركب أربع مرات عند كل خطوة: يمكن لممارسك مساعدتك على التصويب.

5 ضع الدفء حيث يشدّ

قربة ماء ساخن، حمام دافئ، ثوب واقٍ على المفصل الحساس: الدفء يرخّي العضلات التي تتشنّج حول الألم.

هذه البطاقة ترافق نصائح ممارسك ولا تحل محلها. استشر طبيباً إذا أيقظك الألم ليلاً، أو انتفخ مفصل فجأة وسخن، أو كانت لديك حمى، أو ألم لا يهدأ بالراحة: ليست هذه علامات فصال بسيط.

ين شي · الفصال العظمي · الطبعة بتاريخ 19 نوفمبر 2026 · احتفظ بهذا المستند