

العلاج الأقوى لآلام المفاصل قبل اللجوء إلى الأدوية والجراحة

العلاج الأقوى لآلام المفاصل قبل اللجوء إلى الأدوية والجراحة

كشفت دراسات طبية حديثة أن التمارين الرياضية والحركة المنتظمة تعدّان من أكثر الأساليب فاعلية في علاج آلام المفاصل، ولا سيما الفصال العظمي، قبل اللجوء إلى الأدوية أو العمليات الجراحية.

وأوضح خبراء أن الفصال العظمي، وهو أكثر أمراض المفاصل شيوعاً في العالم، لا يُعد نتيجة حتمية للتقدم في العمر، بل يمكن الوقاية منه والتحكم في أعراضه من خلال النشاط البدني المنتظم.

وبيّنت الأبحاث التي أُجريت في كلٍّ من إيرلندا والمملكة المتحدة والنرويج والولايات المتحدة أن أقل من نصف المرضى المصابين بالفصال العظمي يُحالون إلى العلاج الطبيعي أو برامج التمارين الرياضية، في حين يُحال نحو 40% منهم إلى الجراحة قبل تجربة العلاجات غير الجراحية، ويحصل أكثر من 60% على علاجات لا تتفق مع الإرشادات الطبية الحديثة.

وأشار المختصون إلى أن الحركة المنتظمة تسهم في الحفاظ على صحة المفصل عبر تحسين السائل الزلالي والغضروف والأربطة والعضلات المحيطة، مؤكدين أن الغضروف يعتمد على الحركة لامتصاص المغذيات والحفاظ على مرونته ووظيفته الحيوية.

كما شددوا على أن الفصال العظمي ليس مجرد تآكل ميكانيكي، بل عملية تشمل التآكل والإصلاح معاً، وأن النشاط البدني يساعد على الحد من الالتهابات وتحسين التمثيل الغذائي وتنظيم الهرمونات المؤثرة في تطور المرض.

وأكد الخبراء أنه لا يوجد حالياً دواء قادر على تغيير مسار الفصال العظمي، وأن جراحة استبدال المفصل تبقى خياراً محدوداً لبعض الحالات، فيما يجب أن تكون التمارين الرياضية الخيار الأول والأساسي في العلاج، لما توفره من فوائد شاملة وقليلة المخاطر.

???? التقرير من إعداد: كلوداغ تومي – أستاذة مشاركة في كلية الصحة المساعدة بجامعة ليمريك.

???? المصدر: ساينس ألرت