

آلام الظهر قد تعود لأسباب عديدة بعضها مرتبط بنمط حياتك وبعضها مرضي، لكن كذلك يمكن أن تؤثر الأحذية السيئة على صحة ظهرك

أفضل وأسوأ الأحذية لآلام الظهر

سانا بصمة جي

يمكن إرجاع آلام الظهر إلى أسباب عديدة.. فربما أنت تجهد نفسك، أو ربما لأنك تجلس معظم ساعات اليوم، أو قد تكون ناتجة عن مرض أساسي هو الذي يسبب آلام الظهر. فإذا بقيت تعاني من الآلام الظهر لأكثر من شهر، أو أن ألمك ازداد سوءاً بمرور الوقت، أو إذا ظهرت عليك أعراض عصبية جديدة مثل التنميل أو الضعف في أي جزء من جسمك، فمن الأفضل أن ترى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

ولكن إذا كنت قد أزلت الأعراض مع طبيبك، فمن المفيد التفكير بأن اختيارك للأحذية قد تساهم في ألم ظهرك.

ما الذي تبحث عنه عند اختيار الحذاء
لاحظ الخبراء أن ما يعمل بشكل جيد مع شخص قد لا يعمل بالضرورة بالطريقة نفسها مع الآخرين.
يجب أن تشعر بالراحة عند ارتداء أي نوع من الأحذية دون وجود انقراص أو تهيج في أي جزء من قدمك، حتى لو كان الحذاء جديداً.
عندما تحاول ارتداء الحذاء، أقص بعض الوقت في التجول فيها والانتباه إلى ما تشعر به. لا تشتت أحذية ضيقة جداً، أو فضفاضة جداً، أو غير داعمة، أو غير مريحة بأي شكل من الأشكال، بغض النظر عن مظهرها الرائع.

خصائص الحذاء الذي يجب البحث عنها:
1. ارتفاع متوسط للكعب: وفقاً للخبراء فإن الأحذية ذات الكعب الخفيف (طوله أقل من 5 سنتيمتر) هي الأفضل. لأن الكعب المرتفع قليلاً يسمح لكاحلك بالدوران قليلاً بشكل مختلف. ويقول الخبراء إن ذلك سيؤثر على عمودك الفقري وأسفل ظهرك ويسبب الألم في الظهر. وقد ثبت للخبراء أن الكعب الذي طوله 5 سنتيمتر قد يخفف الضغط على قدمك أثناء المشي، والنطاق المثالي لارتفاع الكعب، يتراوح بين 2,5 - 5 سنتيمتر، وأي شيء أكثر من ذلك لن يكون تأثيره جيداً على ظهرك. وعادةً يمثل ارتفاع الكعب مصدر قلق في أحذية النساء، لأن معظم أحذية الرجال محايدة في ارتفاع الكعب، وبالتالي فإن معدل الإصابة بالآلام الظهر لدى الرجال أقل من النساء.
من ناحية أخرى يسبب الكعب العالي عتدة مؤلمة في الجزء الخلفي من الكعب. حيث تضغط المادة الصلبة على منطقة عظمية تسمى بعض النساء «نتوء المضخة». حيث يؤدي الضغط إلى ظهور بثور وتورم والتهاب كيسبي وآلم في وتر العرقوب. كما تزيد أحذية الكعب العالي من خطر التواء الكاحل، وقد يؤدي الالتواء الشديد إلى تمزق تلك الأربطة.

2. توسيد وامتصاص الصدمات: مدى امتصاص كعب الحذاء للصدمات مهم للشعور بالألم في ظهرك. إذ يضرب بعض الناس الأرض بعبهم بقوة أكثر من الآخرين أثناء المشي، مما يؤدي إلى حدوث صدمة في أرجلهم ترتد نحو ظهورهم. ويمكن أن تتفاقم المشكلة مع أولئك الذين يرتدون أحذية رسمية، ويمكن لكعب الفلين المطاطي أو الأحذية ذات النمط الوتدي أن يساعد في حل هذه المشكلة. والأفضل هو ارتداء حذاء ليس شديد الصلابة أو شديد الطراوة. وقد أصبحت الأحذية التي تحوي على الكثير من التبطين رائجاً جداً بين



للجنين آلام الظهر ارتداء حذاء بكعب بين 2,5 - 5 سم (Getty)

إذا استمرت معاناتك من آلام الظهر مع ارتداء الأحذية المناسبة، فقد تحتاج لمراجعة طبيب

البطانات عند دمجها مع كعب مناسب لن تكون سيئة للغاية بالنسبة لك.
3. تجنب الأحذية البسيطة: ن الأحذية البسيطة، التي يطلق عليها أحياناً أحذية «حافي القدمين»، بسبب نعلها الرقيق جداً ليست جيدة لظهرك. عادةً ما يجد أولئك الذين يعانون بالفعل من مشاكل في الظهر أن هذه الأنواع من الأحذية لا تساعد في التخفيف من هذه المشاكل وقد تسبب بعض آلام الظهر.
4. يمكن أن تفتقر الأحذية الرياضية غير الرسمية إلى الدعم: تكون الأحذية الرياضية غير الرسمية مشكلة كونها مسطحة وضيقة وتفتقر إلى الدعم المناسب للقدم.

نصائح لصحة أفضل مع الأحذية

1. خفف كعبي حذائك.. لأنه كلما كان أقل كلما كان أفضل، هو شعار جيد يجب اتباعه عندما يتعلق الأمر بالكعب. إذا لم تكن مستعداً للتخلي عن الكعب العالي تماماً، فامنح قدمك استراحة بالتبديل إلى الكعب المنخفض بعد بضع ساعات أو ارتداء الكعب العالي كل يومين. الكعوب السميكة خيار أفضل من الأحذية ذات الكعب العالي الرقيق وتوفر توزيعاً متساوياً للوزن.
2. الشبشب خيار جيد إذا كنت تقضي اليوم

على الشاطئ أو تتجول في المنزل، لكن لا ينبغي أن يكون هو حذائك الأساسي. تزداد احتمالية إصابتك بالألم في الظهر أو إصابة نفسك بجرح إذا كنت ترتدي الشبشب كل يوم.
3. اختر الأحذية ذات البطانة الجيدة. الأحذية التي تحوي على الكثير من البطانات تساعد قدمك على امتصاص الصدمات، وبالطبع تكون أكثر راحة.
4. استبدل الأحذية الرياضية كثيراً. قد يبدو حذاءك وكأنه جديد، لكن هذا لا يعني أنه لا يزال يقدم الدعم الكافي. قد ينضغط توسيد أحذية الجري في أقل من ثلاثة أشهر. غالباً ما يساعدك استبدال حذائك على تجنب الإصابات والألم.
5. جرب تقويم العظام. تقويم العظام عبارة عن حشوات أحذية مصممة خصيصاً من قبل مقدم العظام الخاص بك. توفر محاذاة قدميك بشكل صحيح وتقلل من حركة القدم وتوفر توسيداً إضافياً.
6. احصل على تركيب. اطلب من مندوب القادمة التي تذهب فيها للتسوق. قد يساعد ارتداء الأحذية ذات المقاس الخاطئ، سواء كانت صغيرة جداً أو كبيرة جداً، عاملاً في ظهور مشاكل المشي.
7. تجنب الأحذية الضيقة. تزيد الأحذية الضيقة أيضاً من الضغط على قدميك ويمكن أن تؤثر على المحاذاة والمشية. تأكد من أن حذاءك يوفر مساحة صغيرة للمناورة في أصابع القدم.
8. اجعل دعم القوس أولوية. ابحث عن الأحذية المسطحة والشبشيب والأنواع الأخرى من الأحذية التي توفر الدعم الكافي.

سؤال في الصحة

■ تحياتي لك يا دكتور. أود معرفة ما معنى التدرن الرئوي المستقر؟

الأخ الكريم؛

للاسف تعبير «مستقر» يستخدمه بعض الأطباء بشكل غير واضح، فما هي حالة استقرار المرض على وجه التحديد؟ يمكن أن يعني الاستقرار أن المرض قد انضبط ولم يعد يسبب أي مشكلة صحية. أو ربما يعني أن المرض ما زال موجوداً ولكنه لا يتطور ولا يزداد، كما قد يعني أن المرض تم شفاؤه والحالة الطبية مستقرة في وضع جيد.

عموماً، تسبب جراثيم اسمها «عصيات كوخ» أو «عصيات السل» مرض السل. ويصيب مرض التدرن أو السل نسج الرئتين بشكل رئيسي ويسبب أعراضاً تنفسية، مثل السعال وضيق التنفس ونزف الدم مع السعال.. وربما تؤدي الإصابة إلى مصاعب تنفسية شديدة. كما قد تصيب أجزاء أخرى من أعضاء الجسم، مثل العظام والظهر والكلية.. وتوجد الآن علاجات فعالة للقضاء على هذه الجرثومة والتوصل إلى شفاء معظم المرضى. وربما تترك الإصابة بمرض التدرن ندبات في الرئتين تظل موجودة بعد القضاء على الجرثومة، مثلما يترك الجرح ندبة تظل موجودة على الجلد بعد شفاء الجرح. ويمكن رؤية هذه الندبة أو الندبات الرئوية في صورة الصدر الشعاعية، وكذلك في تصوير الصدر بالطبقي المحوري أو بالبرلين المغناطيسي، ولا تحتاج هذه الندبات عادة إلى أي علاج، مثلما لا تحتاج ندبات الجلد إلى علاج في معظم الحالات. ولا تحتاج ندبات الرئة إلى علاج إلا في حال وجود أعراض مثل السعال المزمن أو النزف... وعند ذلك يجب أن يتأكد الأطباء من تمام شفاء المرض، وربما يحتاج المريض عند ذلك إلى جرعات إضافية بأدوية مختلفة.
د. عامر شيخوني
أستاذ جراحة القلب والصدر

أسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

خطر الوفاة بكورونا يزيد 11 ضعفاً عند غير الملقحين

على الرغم من أن الأشخاص الذين طُعّموا لا يزالون محميين إلى حد كبير من الإصابة الشديدة، إلا أن هناك أيضاً علامات على أن المناعة قد تتضاءل بمرور الوقت، وقد تكون هناك حاجة في النهاية إلى حقن معززة، وذلك بعدما ارتفعت حالات الإصابة بين المطعّمين بعد انتشار المتغير دلتا، ولقد توقع الباحثون أنه بحلول نهاية يوليو/ تموز، ستكون 10% من جميع حالات الإصابة بين الملقّحين، لكن النسبة ارتفعت إلى 18%. وفي حين أن المرض الحاد مع اللقاح لا يزال نادراً جداً، إلا أن هناك أيضاً علامات على أن فعالية اللقاح ضد الإصابة الشديدة بمرض 19-COVID قد تتضاءل لدى الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 75 عاماً أو أكثر، وفقاً لدرستين أخريين.

أظهرت دراسة جديدة أن احتمالات الوفاة بـ COVID-19 أعلى بـ 11 ضعفاً عند غير الملقّحين، مقارنة بالملقّحين. وتأتي البيانات من واحدة من ثلاث دراسات نشرت حديثاً من قبل المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها. «بالنظر إلى الحالات التي حدثت على مدار الشهرين الماضيين عندما كان متغير دلتا هو البديل السائد المنتشر في أمريكا، كان أولئك الذين لم يُلقّحوا أكثر عرضة للإصابة بكورونا بحوالي أربع مرات ونصف، وأكثر من 10 مرات عرضة للدخول إلى المستشفى»، حسب روشيل والينسكي، مديرة مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، وأضافت: «إن احتمال الوفاة من المرض يزيد 11 مرة بين غير المحصنين».

معلومة تهلك

