

آلام الورك وأسبابها



الجمعة 6 مايو 2022 07:17 م

قال الدكتور الألماني مارتن رينيو: إن آلام الورك لها أسباب عدة؛ منها ما يتعلق بالورك والعظام، ومنها ما يتعلق بأمراض أخرى. وأضاف طبيب العظام الألماني أن أسباب آلام الورك التي تتعلق بالورك والعظام تتمثل في تآكل مفصل الورك وهشاشة العظام في الورك وضمور عظم الورك، إلى جانب الحوادث والإصابات والكسور في منطقة الورك. أما الأسباب التي تتعلق بأمراض أخرى، فتتمثل في الالتهابات البكتيرية، والضغط على الأعصاب وأمراض مثل النقرس والسكري ومرض الشرايين المحيطية.

العلاج

وشدد رينيو على ضرورة استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء آلام الورك والخضوع للعلاج في الوقت المناسب، والذي يشمل العلاج الدوائي (مثل المسكنات) والجراحة (مثل التثبيت بالشرائح والمسامير وتركيب مفصل ورك اصطناعي) والعلاج الطبيعي.

ويمكن الوقاية من آلام مفصل الورك أو التخفيف من المتاعب من خلال ممارسة تمارين التقوية والإطالة، مثل التمرينين التاليين:

- تمرين الدراجة الهوائية على الأرض:

يستلقي المرء على ظهره على الأرض ويحاكي حركة ركوب الدراجة الهوائية بساقيه. ويعمل هذا التمرين على إحماء عضلات الفخذ ويراعى في أثناء أداء هذا التمرين أن يكون العمود الفقري على تماس جيد بالأرض.

- تمرين "مسح الأرضية" للتمدد:

يقف المرء مع إبعاد قدميه بعرض الورك مع وضع منشفة صغيرة تحت قدم واحدة، ثم تحريك هذه القدم إلى الخارج، بينما تظل القدم الأخرى مثنية قليلاً. وبعد ذلك يتم إرجاع القدم إلى الداخل مع تكرار الحركة بمعدل 15 مرة مع كل قدم. ويساعد هذا التمرين على إطالة عضلات الورك.

ولتحقيق نتائج جيدة ينبغي ممارسة تمارين تقوية وإطالة العضلات بمعدل مرتين إلى 3 مرات أسبوعياً.