

كيف تتعايش مع التهاب مفاصل اليدين؟ 5 نصائح للتحكم في الألم



الأحد 13 فبراير 2022 02:31 م

يؤدي الطقس البارد خلال موسم الشتاء إلى تفاقم أي ألم أو وجع بالمفاصل والغضاريف، يمكن أن يؤثر الالتهاب على مفاصل مختلفة من الجسم بما في ذلك الرسغين والركبة والكاحلين والمعصمين، كما أن التهاب المفاصل في اليدين يحد من نطاق الحركة ويؤثر على الأنشطة اليومية، يمكنك اتباع بعض الخطوات البسيطة للوقاية من الألم لمن يعانون من التهاب المفاصل في اليدين، وفقاً لما نشره موقع "doctor-ndtv".

اتبع هذه الطرق للتحكم في ألم التهاب مفاصل اليدين

1. التمارين

يمكن أن يساعد تحريك يديك في منع الألم، يمكنك تجربة تمارين بسيطة في المنزل، وتشمل ثني الأصابع والإبهام لتشكيل قبضة والقيام بإطالة بسيطة، يمكنك مراجعة الطبيب لإجراء هذه التمارين البسيطة في المنزل للحفاظ على صحة مفاصلك

2. حافظ على يديك دافئة

تؤثر درجة الحرارة الباردة بشكل مباشر على المفاصل، يجب أن تظل دافئاً خلال فصل الشتاء، ارتدِ قفازات إذا لزم الأمر لإبقاء يديك دافئة، قم بتغيير القفازات الخاصة بك بمجرد أن تبتل، فرك يديك معاً سيوفر الدفء ليديك

3. العلاج الساخن

العلاج الساخن يزيد الدورة الدموية، يمكنك استخدام وسادة حرارية أو إبقاء يديك في الماء الساخن لبعض الوقت، لكن استشر طبيبك قبل تجربة العلاج الساخن بانتظام

4. مرهم طبي

كما يتم وصف الأدوية للسيطرة على آلام والتهابات المفاصل خاصة خلال فصل الشتاء، إذا وصف طبيبك مرهماً، فقم بتطبيقه لبعض الراحة

5. نظام غذائي صحي

إضافة الأطعمة الغنية بخصائص مضادة للالتهابات مفيدة لأولئك الذين يعانون من التهاب المفاصل، بعض الأطعمة المحملة بخصائص مضادة للالتهابات هي الطماطم والتوت والأفوكادو والعنب والكرم وأكثر من ذلك