

علاجات منزلية لتخفيف ألم الركبة يمكنك تعرف عليها



الأربعاء 9 مايو 2018 11:05 م

يعاني البعض من آلام في الركبة تتزايد حداثها مع ساعات المساء، لكن هناك علاجات منزلية يمكن أن تخفف من هذا الألم، بحسب التقرير الذي نشره موقع "بولد سكاى" وترجمته "عربي21".

وتعتمد هذه العلاجات على مواد طبيعية موجودة في أغلب المنازل، وهذه هي:

خلاصة الزنجبيل

يساعد دهن الركبة بخلاصة الزنجبيل مرتين يوميا، في علاج التهاب المفاصل وتقليل ألم الركبة

مراهم بالأعشاب

عمل مرهم من المنتجات العشبية المتاحة مثل المستكة والقرفة وزيت السمسم والزنجبيل، ثم وضعها على ركبتك المؤلمة يجعلك تشعر بالراحة

لحاء الصفصاف

يعتبر لحاء الصفصاف أحد المكونات الشائعة التي تستخدم من قبل المعالجين بالأعشاب لعلاج الحمى والالتهاب والألم، وهذا المستخلص من شجرة الصفصاف معروف بقيمه الطبية المتعددة

ويلاحظ أن الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل يمكن أن يحصلوا على راحة فورية باستخدام لحاء الصفصاف، ولكن قبل استخدامه من الأفضل استشارة الطبيب المعالج لأنه يمكن أن يكون ضارا للأشخاص الذين لديهم حساسية من الأسبرين أو يستهلكون مميعات الدم، وتجنب إعطائه للأطفال الذين تقل أعمارهم عن أربع سنوات

العلاج بالحرارة والبرودة

يعد العلاج بالحرارة والبرودة الطريقة الأكثر شيوعا لتخفيف من آلام الركبة، ويكون عن طريق وضع قربة باردة ثم ساخنة على مكان الألم، وتساعد القربة الساخنة في منع تصلب المفاصل، أما القربة الباردة توفر راحة من الألم الناجم عن الإصابة الخارجية، وسوف تساعد في الحد من الالتهاب والألم

التمرين

إذا لم يكن ألم الركبة شديداً، فيمكن أن يؤدي التمرين اليومي لمفاصل الركبة إلى تخفيفه، وهذا لأن الشخص المصاب بالتهاب المفاصل يقلل من حركته أو يبقي الساق متمددة، فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى تفاقم نقاط الألم