

ليست مشكلة عظام □ تقلصات العضلات تكشف حاجة الجسم لنظام غذائي متوازن



الجمعة 12 سبتمبر 2025 08:00 م

تقلصات العضلات ليست مجرد آلام عابرة، بل هي انعكاس لاختلال في عمل الجهاز العصبي أو العضلي □ قد تستمر لبضع ثوانٍ أو دقائق طويلة، وفي بعض الحالات تتكرر بشكل مزعج □
وفقاً لتقرير نُشر في موقع eMedicineHealth فإن هذه التشنجات تحدث بسبب انقباض لا إرادي وقوي في الألياف العضلية، وغالباً ما يكون منشأها عصبياً، إذ تُرسل الأعصاب إشارات مفرطة النشاط تؤدي إلى انقباض حاد لا يمكن السيطرة عليه، ويزداد ذلك مع الجفاف أو انخفاض مستوى المعادن في الدم □

أهم الأسباب

- أسباب متعددة مرتبطة بنقص الكالسيوم أو البوتاسيوم □
- التعرق المفرط أثناء الرياضة دون تعويض السوائل □
- قلة النوم والإجهاد البدني المستمر □
- بعض الأدوية مثل أدوية الكوليسترول أو الربو □
- أمراض عصبية مثل اعتلال الأعصاب الطرفية □

الأعراض المميزة

- ألم حاد يظهر فجأة في الساقين أو القدمين □
- صعوبة مؤقتة في القيام بالحركة الطبيعية مثل المشي □
- صلابة واضحة عند لمس العضلة □
- تكرار النوبات أثناء الليل مما يعطل النوم □

التشخيص

التشخيص يتطلب فحصاً طبياً متكاملاً، يشمل مراجعة الأدوية والعادات الغذائية، مع إجراء تحاليل دم لاكتشاف نقص المعادن، كما قد يلجأ الطبيب لتخطيط كهربية العضلات أو اختبارات سرعة التوصيل العصبي لتحديد السبب الحقيقي □

خيارات العلاج

- التمدد الفوري للعضلة المتشنجة □
- تدليك المنطقة المصابة واستخدام كمادات حرارية □
- تناول مكملات الكالسيوم والمغنيسيوم عند الحاجة □
- الاستعانة بأدوية مرخية للعضلات في الحالات الشديدة □
- الاعتماد على علاج طبيعي يشمل التمارين الخفيفة لتحسين مرونة العضلات □

العلاجات المنزلية

- يمكن مواجهة التشنجات بخطوات بسيطة مثل:
 - شرب كميات كافية من الماء □
 - ممارسة علاج طبيعي قائم على التمدد واليوجا □
 - تدليك العضلة المصابة بلطف □
 - الاستحمام بماء دافئ لتقليل الشد العضلي □

الوقاية والتوصيات

للوقاية من التشنجات، يُنصح باتباع نمط حياة صحي، يشمل:

- غذاء متوازن غني بالمعادن
- ممارسة الرياضة باعتدال مع فترات راحة كافية
- تجنب الإفراط في تناول الكافيين
- مراجعة الطبيب عند تكرار التشنجات بشكل غير طبيعي