

# كل ما تريده معرفته عن آلام المفاصل في الشتاء وطرق الوقاية



الأحد 11 يناير 2026 م 07:00

خلال فصل الشتاء، تزداد المعاناة خصوصاً من آلام المفاصل، مما يدفع إلى التساؤل حول طرق التخفيف والوقاية منها

وأبرزت صحيفة "إكسبريس" الأسباب وراء آلام المفاصل في الشتاء، وأهم نصائح الخبراء حول كيفية الوقاية منها

## ما هي المناطق الأكثر عرضة لآلام المفاصل خلال فصل الشتاء؟

يوضح جون تايبيرنر، أخصائي تنفيذ برامج إعادة التأهيل المجتمعي في مؤسسة نوفيلاد هيلث: "يمكن أن تتأثر جميع المفاصل، ولكن قد يكون التأثير ملحوظاً بشكل خاص في المفاصل ذات البنية العظمية المعقدة والبعيدة عن مركز الجسم، حيث تكون اليدين والقدمان أكثر عرضة لهذه الآلام".

وأضاف: "إذا كنت تعاني من تلف أو تآكل في المفاصل، فمن المرجح أن تلاحظ زيادة في آلام هذه المفاصل في الطقس البارد".

## ما هي العوامل التي قد تساهم في آلام المفاصل خلال فصل الشتاء؟

### انخفاض النشاط

يوضح بن لومبارد، أخصائي العلاج الطبيعي في لندن: "عادةً ما يكون الناس أقل نشاطاً في أشهر الشتاء بسبب برودة الجو، لذا قد يقل مشيهم وتمارينهم الرياضية في الهواء الطلق، بل وقد يقل ارتياههم للصالات الرياضية بسبب صعوبة الوصول إليها بسبب البرد هذا النشاط المنخفض قد يؤدي إلى انخفاض تزويت المفاصل وضعف العضلات، مما قد يسبب آلاماً في المفاصل".

تُحيط بالمفاصل غشاء يُسمى الغشاء الزلالي، والذي يُنتج بدوره السائل الزلالي، وتمثل وظيفة هذا السائل في تزويت المفاصل، إلا أنها عندما تقل الدركة ويكون الجو بارداً بشكل عام، يصبح السائل الزلالي أقل سيولة وأكثر كثافة

### انخفاض الضغط الجوي

يوضح لومبارد: "في فصل الشتاء، غالباً ما ينخفض الضغط الجوي، مما قد يتسبب في زيادة الضغط على المفاصل من خلال العضلات والأوتار، الأمر الذي يؤدي إلى آلام المفاصل".

### انخفاض الدورة الدموية

يشير تايبيرنر إلى أنه "مع انخفاض درجات الحرارة، يسحب الجسم الدم من الأطراف لحماية الأعضاء الحيوية والحفاظ على دفنهما" وينتج عن ذلك انخفاض تدفق الدم إلى المفاصل، مما قد يؤدي إلى ضعف التزويق حول المفصل، وبالتالي زيادة الألم".

## من هم الأكثر عرضة لآلام المفاصل خلال أشهر الشتاء؟

يقول تايبيرنر: "هناك عوامل متعددة تلعب دوراً في التسبب في آلام المفاصل في فصل الشتاء، ويمكن أن تؤثر على أي فئة عمرية، ولكنها أكثر شيوعاً مع التقدم في السن" فمع تقدمنا في العمر، تبدأ مفاصلنا بشكل طبيعي في التآكل، ويمكن أن يكون هذا التآكل سبباً رئيساً للألم وأو التيبس الإضافيين".

ومن المرجح أن ينتشر التآكل والتمزق بين الأشخاص الذين يعملون في عمل يدوي شاق، أو الأنشطة عالية التأثير التي تضغط على المفاصل بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تزيد أمراض مثل السمنة والسكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم من احتمالية الإصابة بأمراض المفاصل وبالتالي آلام المفاصل

## كيفية الوقاية من آلام المفاصل خلال الشتاء؟

### تناول مسكنات الألم عند الحاجة

يقول تايبيرنر: "إن التدخلات العلاجية، مثل المسكنات، تساعد على تخفيف الألم بشكل فوري، لكنها لا توفر راحة طويلة الأمد للمشاكل الأساسية" فالمسكنات تخفيف الألم مؤقتاً ولا تعالجه يجب تناولها عند الحاجة فقط، ولكن ينبغي أيضاً التركيز على الأساليب الوقائية".

### ملابس ثقيلة

ينصح لومبارد قائلاً: "تأكد من ارتداء ملابس دافئة إن ارتداء الملابس الحرارية والطبقات، على الرغم من بساطتها، يمكن أن يكون مفيداً للغاية".

### استخدم الكمامات الساخنة

ينصح لومبارد باستخدام أشياء مثل زجاجات الماء الساخن أو حتى الكمامات الساخنة، وذلك لزيادة تدفق الدم والترطيب

### حرك جسمك

يقول تايبيرنر: "إن الحركة تحفز إفراز السائل الزلالي في المفصل، مما يساعد على تخفيف التهاب المفصل كما أنها تزيد من تدفق الدم إلى المفاصل التي تحرکها وتساعد على تدفئة جسمك بالكامل، مما قد يساعد أيضاً على تقليل الألم".

وأضاف: "المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تساعد في الحفاظ على قوة مفاصلنا، والحد من تفاقم التآكل والتمزق، وتقليل خطر الإصابة، وكل ذلك سيساعد في تقليل فرص الشعور بالألم".

مع ذلك، ينصح تايبيرنر باستشارة الطبيب قبل ممارسة أي تمارين رياضية، وخاصة إذا كنت تعاني من مرض يمكن أن يتأثر بالنشاط البدني

### حافظ على ترطيب جسمك

يشير لومبارد إلى أن "السوائل الزلالية تتأثر بمستوى الترطيب في الجسم، لذا فإن الترطيب بشكل عام من شأنه أن يساعد بالتأكيد في الحفاظ على الأشياء أكثر درجة ومرنة".

### الاستشارة الطبية

يؤكد تايبيرنر: "يجب عليك دائمًا الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية، إذا كان الألم جديًا أو أكثر حدة بشكل ملحوظ، أو إذا أصبح المفصل أحمر أو متورماً أو ساخناً عند اللمس، أو إذا لم يتحسن الألم /أو التهاب المفصل يمدد أن تبدأ في الحركة". كما يوصي بطلب المساعدة إذا كنت تعاني من أعراض إضافية مثل الحمى والمرض

### تمارين القوة

ينصح تايبيرنر بـ"اتباع نظام تمارين رياضية مستدام قائم على تقوية العضلات سيساعد من التأثيرات الوقائية ويقلل من خطر الإصابة بهذه الآلام في المستقبل". مع ذلك، من المهم استشارة طبيب أو أخصائي لياقة بدنية قبل البدء

ويوضح تايبيرنر قائلاً: "بإمكانهم تقديم إرشادات حول أداء تمارين القوة بأمان وفعالية من الضوري عند وضع برامج التمارين أن تمارس تمارين تستمتع بها، ويمكن للمختص مساعدتك في تحديد شكل هذا البرنامج".