

تمرین‌هایی برای تسکین درد پاشنه پا



شادفرانخستین درمان برای تسکین درد پاشنه پا می‌تواند استفاده از یخ باشد. یک بطری آب را که از قبل در فریزر گذاشته‌اید زیر پای خود قرار دهید. غلت دادن بطری با کف پا افزون بر اینکه سبب انعطاف پذیری می‌شود برای تسکین التهاب پا اثر سرما هم در پاشنه مفید است. برخی بیماران فقط درد پاشنه دارند، در حالی که برخی دیگر دردی دارند که به کف پا و نوک انگشتان می‌رسد. به همین دلیل باید بطری را در جهت‌های مختلف پا از جمله پاشنه، قسمت داخلی و استخوان‌هایی که با زمین تماس دارند زیر پای خود بچرخانید و در معرض سرما قرار دهید. برای غلطانیدن بطری که بهترین راه برای اعمال کشش در سطح مبتدی است، می‌توانید از جوراب‌های نازک هم استفاده کنید. با این همه، روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند به تسکین درد پاشنه پا کمک کند که در ادامه می‌خوانید.

استفاده از ماساژ

ماساژ را با شست‌و شو و دودست از پاشنه تا نوک استخوان‌های شانه پا شروع کنید. همان‌طور که از خط وسط پا به کناره‌ها می‌آیید فشار را کم کنید زیرا هدف آسیب رساندن به بافت نیست، بلکه تسکین درد است. توصیه می‌شود حرکت را با استفاده از آواز لاین، روغن زیتون یا سایر روغن‌های ماساژ انجام دهید. برخی ممکن است یک پرچستکی استخوانی درست در پشت پاشنه پا داشته باشند که نشانه‌های ظریف کششی عضلات پشت پاها و ایجاد نیروی کششی بیش از اندازه در ناحیه استخوان است. به دلیل این کشش، بافت استخوانی جانی‌دید شروع به کشیده شدن می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود ماساژ را در جایی که تاندون آشیل به استخوان می‌چسبد انجام دهید.

کشش پاشنه

پای آسیب‌دیده را روی زانوئ سالم بگذارید. با یک دست پاشنه پا را نگه دارید و با دست دیگر انگشتان خود را به سمت عقب بکشید. پس از ۱۰ ثانیه فشار را قطع و ۵ ثانیه استراحت کنید. دوباره ادامه دهید تا به ۱۰ بار برسید.

کشش دونده‌ای (تقویت آشیل پاشنه)

دودست خود را به دیوار تکیه دهید. پایی را که می‌خواهید کشش دهید به عقب بگذارید. در حالی که زانوئ جلویی خود را خم کرده‌اید، زانوئ دیگر خود را بکشید. سی ثانیه در این وضعیت بمانید تا کشش را در ناحیه آشیل خود احساس کنید. در مجموع سه بار به مدت سی ثانیه این حرکت را انجام دهید.

حرکت گام

برای این حرکت می‌توانید از یله یا کتاب‌های قطور استفاده کنید. پس از قرار دادن استخوان‌های متاتارس (استخوان‌های بلندی که میچ را به انگشتان پا متصل می‌کنند) روی لبه استپ، پاشنه پا را پایین بیاورید. این حرکت نه تنها سبب کشیده شدن فاسیای کف پا می‌شود، سبب کشیدگی تاندون آشیل و عضلات ساق پای متصل به آن نیز می‌شود. بنابراین با یک حرکت می‌توانید کارهای زیادی را انجام دهید. برای هر دو ساق پا در مجموع سه بار این کار را تکرار کنید. سی ثانیه بالا و پایین بروید ۱۰ ثانیه استراحت کنید.

کشش کف پا

پس از گذاشتن حوله یا نوار پیلاتس زیر پا، با کشیدن پاها به سمت خود و به داخل، کف پا را بکشید. در زمان کشیدن، میچ پا باید در حالت چرخش به سمت داخل باشد اگر به سمت بیرون بکشید، احساس درد خواهید کرد. این حرکت همچنین کشش تاندون آشیل را فراهم می‌کند. آن را به مدت سی ثانیه در حالت کشش نگه دارید. ۱۰ ثانیه استراحت کنید و در مجموع سه بار انجام دهید.

درمانگاه

تزریق بوتاکس ممکن است سبب دوبینی شود

● شهرنود: بیست سال دارم و دو سال مداوم است که روزی چهار تا شش عدد قرص سفالکسین برای رفع جوش‌های شدید صورتم می‌خورم. بدنم به سفالکسین معتاد شده است و هنگامی که یک هفته این دارو را قطع می‌کنم همه جای صورتم جوش‌های چرکی شدیدی می‌زند. می‌دانم که مصرف زیاد سفالکسین به کبد ضرر می‌زند. می‌خواستم بدانم چه کاری باید انجام بدهم؟



دکتر مهدیار هاشمی
متخصص پوست و مو

حتما باید به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید تا داروی جایگزینی برای رفع جوش‌های صورتتان پیشنهاد دهد. همان‌طور که خودتان گفته‌اید، بدنتان به دارو عادت کرده است و اصلا مصرف سفالکسین به دلیل عوارض آن نباید این همه طولانی شود.

● شهرنود: پسری شانزده ساله هستم. دو روزی است که متوجه دردی در زیر بغلم شده‌ام. در حالت عادی دردی ندارم. فقط حس می‌کنم پرچسته شده است و ولی وقتی دستم را به بدنم می‌چسبانم، دردم می‌گیرد. چندتا جوش چرکی هم روی شانه‌هایم دارم. ممکن است به آن‌ها مربوط باشد یا مثلا تمیز کردن موهای زائد با تیغ، چنین اثری داشته باشد؟

برجستگی زیر بغل ممکن است مربوط به التهاب غدد لنفاوی باشد که نیاز است متخصص با دقت آن را بررسی کند، زیرا توده‌های دیگری هم چنین نشانه‌ای را دارند. باید جوش‌ها هم بررسی شود چون احتمال عفونت هم وجود دارد. توصیه می‌کنم به متخصص مراجعه کنید.

● شهرنود: خانمی چهل ساله هستم که برای چروک پوست، بوتاکس می‌کنم. ۱۰ روز پیش برای ششمین بار بوتاکس کردم و از آن روز دوبینی دارم. آیا نتیجه بوتاکس است یا مربوط به مشکل دیگری می‌شود؟ اگر از بوتاکس است، چقدر طول می‌کشد تا بهبود پیدا کنیم؟

دوبینی از عوارض بوتاکس است، علت اینکه این بارد چار این مشکل شده‌اید، این است که تزریق به‌طور صحیح انجام نشده و عضلاتی را فلج و این مشکل را ایجاد کرده است. این نقص به مرور برطرف خواهد شد. در صورتی که بهبود پیدا نکرد، به متخصص مراجعه کنید، چون ممکن است علت دیگری داشته باشد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

کلاف درهم پیچیده‌ای که باز نمی‌شود

چند نکته مهم درباره نشخوار فکری که جز بیشتر کردن اضطراب ما نتیجه دیگری ندارد

سمیرا شاهیان | چند سال پیش که بیماری دیابت برادرم را متوجه شدیم، موضوع هم زمان شد با اوج بحران کرونا. فضای مجازی هم پر شده بود از متن‌هایی که اگر چنین باشید، چنان می‌شوید و ... تا اینترنت گوشی را وصل می‌کردم با هشدارهای زیادی در خصوص خطریابیت در صورت ابتلا به کرونا روبه‌رو می‌شدم. دائم در ذهنم، خودم را برای روز حادثه آماده می‌کردم. وقتی می‌خواستم خانه را تمیز کنم، همین‌طور که جاروبرقی می‌کشیدم فکر هم کیلومترها دورتر می‌رفت. در حالی که او سالم بود و خطر زیادی تهدیدش نمی‌کرد، من در ذهنم او را در بیمارستان بستری و همه وقایع تلخ احتمالی را مرور می‌کردم. این بخشی از شرح حال فردی است که دچار نشخوار فکری است. کسی که به این اختلال مبتلاست خودش یک جا و فکرش هزار جای دیگر است و اگر فکرهایش از اندازه ریشه بدوانند این به معنای اضطراب، افسردگی و مشکلات حاد دیگر است که جز با درمان دارویی بهبود نمی‌یابد. روش‌های غلبه بر نشخوار فکری موضوع مهمی است که امروزی خواهیم با کمک دکتر حسین سلیمان پور، روان‌شناس قدری بیشتر درباره آن با شما حرف بزنیم.

حواستان را به فیلم دهید نه زیر نویس!

حتما برای خودتان هم پیش آمده است که کتابی را در دست گرفته‌اید و از یک جایی به بعد متوجه شده‌اید که فقط با سطرها جلو رفته‌اید، ولی فکرتان درگیر موضوع دیگری بوده است یا شاغلانی که کارشان در کارخانه‌ها و با دستگاه‌هاست و گاهی ذهنشان آن قدر درگیر می‌شود که اصلا حواستان نیست چه زمانی شیشه بلور را روی نوار نقاله گذاشته‌اند و چه زمانی شیشه‌بندی را برداشته‌اند. نشخوار فکری همین‌طور است، ناخواسته، بی‌هوا و غیر ارادی رشته افکار شما را در دست می‌گیرد و تا ناگه‌ها می‌برد. افرادی که به این اختلال دچار هستند مصداق مثل «با منی در یمنی» هستند و حریف افکارشان نمی‌شوند یعنی نمی‌توانند فکرتان را از موضوعی منحرف کنند و اگر بخواهند در موقعیتی صد درصد حضور داشته باشند، باز هم نمی‌توانند. تصور کنید پای تلویزیون نشسته‌اید و غرق در نوشته‌های زیرنویس و از فیلم غافل شده‌اید. در واقع افکار شما شبیه همان زیرنویس جعبه جادویی هستند که اگر زیاد به آن‌ها توجه داشته باشید از فیلم غافل می‌شوید. معمولا هم منطقی پشت این افکار درهم و برهم نیست و از آنجا که زیربنای منطقی ندارند بیشتر وقت‌ها راس‌ها هم به دنبال‌شان می‌آید. کسانی که از انواع ترس هارنج می‌برند هم به نوعی نشخوار فکری دارند. از همین رو این افراد یا در گذشته هستند یا آینده و کمتری می‌توانند در زمان حال زندگی کنند.

کسانی که «اگر»ها و «نکنند»های زیادی دارند

افرادی که دائم می‌گویند «من خوب نیستم» یا «تو خوب نیستی» یا «من کار خوبی نکردم» و فکرهایی از این دست دارند بیشتر دچار نشخوار فکری هستند. مبتلایان به نشخوار فکری در صحبت‌هایشان از قید «اگر» و فعل «نکنند» یا «خدا بی‌نخواست» زیاد استفاده می‌کنند. البته متخصصان رد پای ژنتیک را هم در این اختلال یافته‌اند. برای نمونه فردی که مادر یا پدرش درگیر نشخوار فکری است و این رویه را در آن‌ها دیده است، به احتمال زیاد خودش هم منفی‌باف و دچار افکار درهم و برهم است. همچنین در افرادی با عزت نفس پایین و کمال‌گراها درصد ابتلا بیشتر از دیگران است.

کمبود چه مواد غذایی نشخوار فکری را بیشتر می‌کند؟

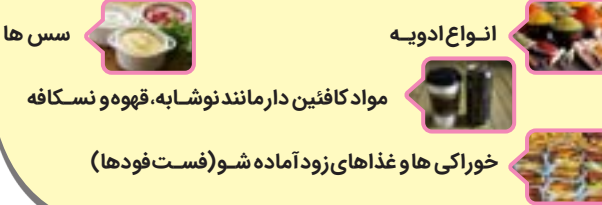
در افرادی که جراحی با بیپیه‌اش داشته‌اند، کسانی که سرع و تشنج دارند و مبتلایان به وسواس و اعتیاد، نشخوار فکری بیش از دیگران است. این اختلال همچنین در بانوان به ویژه در دوره PMS یعنی سندرم پیش از قاعدگی شدت می‌یابد. افزایش اختلال نشخوار فکری و شدت یافتن افکار درهم و برهم در افرادی که کمبود کلسیم و فقر آهن دارند نیز نقش زیادی دارد.

راهکارهای عمومی درمان نشخوار فکری

- معاشرت با دوستان منفی‌باف و افراد پرتوقع و افسرده را کم کنید و به سمت افراد شاد بروید یا به سمت افرادی که کمال‌گرا نیستند و واقع‌بین تر هستند.
- فیلم ببینید زیرا در این حالت ذهنتان درگیر می‌شود. نقاشی کشیدن و قدم زدن هم از کارهایی است که ذهن را درگیر می‌کند و شما می‌توانید مسیر فکری‌تان را با این کار عوض کنید.
- با یکی از اعضای خانواده یا دوست صمیمی تلفنی صحبت کنید، زیرا زمانی که مشغول گفت‌وگو هستید ذهن درگیر است. اتفاقی که در کارهایی مانند ظرف شستن که فقط دست را مشغول می‌کند نمی‌افتد.

از مصرف این مواد خوراکی خودداری کنید

اگر احساس می‌کنید دچار وسواس عملی، نشخوار فکری یا ترس‌های افراطی هستید سعی کنید از مصرف کردن مواد خوراکی که افکار شما را به هم ریخته تر می‌کند، پرهیز کنید.



خوراکی‌ها و غذاهای زود آماده‌شو (فست‌فودها)

سس‌ها

انواع ادویه

مواد کافئین دار مانند نوشابه، قهوه و نسکافه

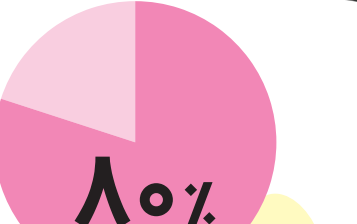
مواد کافئین دار مانند نوشابه، قهوه و نسکافه

مواد کافئین دار مانند نوشابه، قهوه و نسکافه

مواد کافئین دار مانند نوشابه، قهوه و نسکافه

بیکارها هجوم افکارشان زیاد است

نشخوار فکری و وسواس یا ترکیبی از هر دو فقط یک حاصل دارد. افزایش اضطراب و افسردگی که در حالت‌های نیز بیشتر می‌شود. کسانی که وسواس‌های قرینه، نظم، چکی (بررسی‌های زیاد)، شست‌و شو و اعتقادی (نجس و پاکی) دارند همه دچار نشخوار فکری هستند.



۸۰ درصد کسانی که نشخوار فکری دارند به وسواس فکری هم مبتلا هستند. در واقع وسواس‌های عملی حاصل وسواس‌های فکری هستند. برای نمونه شستن بیش از اندازه دست‌ها یا مرتب کردن غیرعادی اتاق‌ها و وسایل داخل کمد‌ها یا تات کردن وسواس‌گونه لباس‌ها طوری که همه دکمه‌ها بسته باشند حاصل نوعی وسواس فکری است که به دنبال آن عمل یا کاری را فرد انجام می‌دهد تا اضطرابش کمتر شود. تنها تفاوت نشخوار فکری با وسواس در این است که در پی این اختلال هیچ عملی نمی‌آید و فقط فکر درگیر است.

دارودرمانی از چه زمانی شروع می‌شود؟

اگر نشخوار فکری آن قدر پیشرفت کند که پیامدهای آن روی کارهای روزمره تأثیر منفی بگذارد و فرد نتواند روی کارهای خود فکرو تمرکز کند در این مرحله باید به متخصص مراجعه کند تا اختلالش را کنترل کند. درمان این اختلال هم با توجه به سن، جنس و شرایط مراجعه‌کننده متفاوت است. در ابتدا روان‌شناس بازمون‌های روان‌شناختی اقدام به تشخیص نوع و شدت اختلال و سپس درمان فرد می‌کند. درمان نشخوار فکری از سی و پنج سالگی به بالا در ۸۰ درصد موارد نیاز به اقدامات روان‌پزشکی و درمان‌های دارویی دارد. ولی در نوجوانان با جلسه‌های مشاوره و روان‌درمانی برطرف می‌شود. با این حال بد نیست بدانید نشخوار فکری ارتباط زیادی به سن افراد ندارد و از کودکان پنج‌شش‌ساله تا کهن سالان را درگیر می‌کند. نکته مهم دیگر اینکه، وسواس‌ها چه فکری و چه عملی به درمان، بی‌نهایت مقاوم هستند و گاهی به پانزده جلسه درمانی نیاز دارند.

ذهن آگاهی داشته باشید

درکل برای مقابله با این اختلال بهتر است ذهن آگاهی داشته باشید. به این معنا که بکشید در زمان حال زندگی کنید و به افکارتان اجازه ندهید مزاحم شما شوند. فرض کنید اگر پشت فرمان نشسته‌اید و می‌خواهید سوئیچ خودرو را باز کنید، همه حواستان را به همان کار بدهید یا وقتی می‌خواهید غذا بخورید، سعی کنید از بوی غذا، شکل و طعم آن لذت ببرید و به همه بخش‌هایش توجه کنید. اگر فردی با این روش‌ها هم از نشخوار فکری رها نشد، ممکن است این اختلال برایش عوارضی داشته باشد و اضطراب و افسردگی را در او تشدید کند. همچنین مهارت‌های اجتماعی فرد را پایین بیاورد و نتواند با دیگران ارتباط برقرار کند. اگر دریافتید که شدت این اختلال در شما زیاد است معمولا این نشانه‌ها را در خود می‌بینید:

- اشتها یا تن غیرعادی کم یا زیاد می‌شود.
- انگیزه‌های فردی، شغلی و تحصیلی‌تان از بین می‌رود.
- ارتباطات با دیگران کم می‌شود یا بیشتر درگیر بحث و جدل می‌شوید.
- افکار خود کشی بیشتری شود.