

إرشادات النشاط البدني لمرضى الأوعية الدموية الطرفية (Peripheral artery disease)

يؤدي تصلب الأوعية الدموية الطرفية إلى حدوث ما يسمى بحالة ألم (أو عرج) الساقين (Claudication)، خاصة عند المشي. ويحدث المرض من جراء تصلب الشرايين في الساقين أو الفخذين نتيجة تراكم الكوليستيرول على جدار الشرايين. ويحصل الألم عند المشي نتيجة لنقص تزويد عضلات الساقين بالدم المحمل بالأكسجين، لذا فإن الألم يزول غالباً عند التوقف عن المشي، إلا في الحالات المتقدمة من المرض فإن المريض يشعر بالألام حتى أثناء الراحة. ويمكن الاستدلال بشكل مبسط على وجود المرض من خلال مقارنة ضغط الدم الانقباضي في موقعين عند المرفق وعند كاحل القدم (Ankle-brachial index).

ولقد أشارت نتائج العديد من الدراسات فائدة النشاط البدني للمرضى المصابين بتصلب الشرايين الطرفية، بل أن البحوث أظهرت أن نتيجة النشاط البدني تماثل نتائج التدخل الجراحي في حالات كثيرة من المرضى، ويبدو أن فوائد النشاط البدني تبلغ أوجها عند الإنتظام على الممارسة لمدة 30 دقيقة بمعدل ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع ولفترة تصل إلى ستة أشهر من المشي عندة شدة تصل إلى مستوى قريب من مرحلة حدوث الألم.

وهناك عدة تفسيرات فسيولوجية توضح أسباب تحسن المرضى المصابين بتصلب الأوعية الطرفية عند ممارستهم النشاط البدني بانتظام. فالبحوث التي أجريت على حيوانات التجارب أكدت تكوّن أوعية دموية إضافية (collateral vessels)، مما يعني تحسن جريان الدم في الساقين من جراء النشاط البدني. كما أن النشاط البدني يزيد من إنتاج أكسيد النترات (Nitric oxide) وعناصر أخرى مساعدة على توسع نسيج بطانة الأوعية الدموية. كما أن لزوجة الدم تقل مع التدريب البدني وكذلك يزداد نشاط الإنزيمات الهوائية في العضلات العاملة.

إعتبرات عند وصفة النشاط البدني لمرضى تصلب الشرايين الطرفية:

- يُعد المشي (سواء على السير المتحرك أو على الأرض) أفضل نشاط لهذا النوع من المرض.
- ينبغي على المريض القيام بالمشي حتى حدوث الألم وعدم قدرته على تحمله، ثم يتوقف لبعض الوقت (واقفاً أو جالساً) حتى يزول الألم، ثم يعاود المشي حتى لم يعد يستطيع الاستمرار، فيتوقف للراحة ثم يعاود مزاولة المشي حتى نهاية فترة النشاط.
- يقوم المريض بزيادة مدة النشاط (الفترة اليومية) بالتدريج حتى يتمكن من المشي ما مجموعه 30 دقيقة في كل مرة بدون حساب فترات التوقف.
- غالباً ما يكون المرضى من كبار السن، وهناك احتمالات حدوث أصلاً تضيق في شرايين القلب أو عدم إنتظام في ضربات القلب، لذا لا بد من إجراء الكشف الطبي من قبل الطبيب قبل القيام بنشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة.