

## الأحذية وصحة المفاصل

# رؤى وأفكار

### «ساينس ألرت»

يعاني الكثير من الأشخاص المصابين بالتهاب مفاصل الورك والركبة صعوبة المشي بسبب الألم والتصلب، وتشير أحدث الأبحاث التي أجراها باحثون أستراليون بجامعة ملبورن، إلى أن نوع الحذاء يمكن أن يؤثر بشكل ملحوظ على الراحة والألم اليومي.

التهاب المفاصل المزمن هو حالة تؤثر في المفصل وأنسجته المحيطة، بما في ذلك العظام والغضاريف والأربطة والعضلات، وتزداد شيوعاً مع التقدم في السن وزيادة الوزن. تسبب هذه الحالة الألم والتصلب وقد تؤدي إلى الإعاقة، غالباً ما تصيب المفاصل الكبيرة مثل الركبة والورك، ما يجعل المشي تحدياً يومياً، ويصبح اختيار الحذاء المناسب أحد العلاجات.

فالأحذية هي نقطة الاتصال الوحيدة بالأرض ويمكن أن تؤثر في كيفية انتقال القوى إلى أعلى الساق، إذ تؤثر في القوى التي تتحرك عبر المفصل عند المشي. فالكعب العالي يزيد من قوة الركبة بنسبة تصل إلى 23% مقارنة بالمشي حافي القدمين. والأحذية الداعمة والمستقرة، مثل تلك التي تحتوي على نعل صلب أو دعم لقوس القدم، تزيد قوة الركبة أيضاً

بنسبة تصل إلى 15%. ومن هنا جاء الاعتقاد الشائع أن هذه الأحذية هي الأفضل لمن يعانون التهاب المفاصل المزمن. أظهرت النتائج تجربة سريرية شملت 120 شخصاً يعانون التهاب المفاصل المزمن في الورك، أن الأحذية المرنة المسطحة لم تكن أفضل من الأحذية الداعمة المستقرة في تقليل الألم. وأظهرت نتائج تجربة أخرى شملت 164 شخصاً يعانون التهاب المفاصل المزمن في الركبة، أن الأحذية الداعمة المستقرة تقلل الألم بنسبة 63% مقارنة بنظيرتها المرنة والمسطحة.

لذلك، يوصي الباحثون مصابي التهاب المفاصل المزمن في الركبة بالاعتماد على الأحذية الداعمة، بينما بالنسبة لالتهاب المفاصل المزمن في الورك، لا يبدو أن نوع الحذاء سيغير تجربة الألم كثيراً. ومع ذلك، ينصح جميع كبار السن بتجنب الأحذية الضيقة أو عالية الكعب، كما يفضل استشارة طبيب أو أخصائي علاج طبيعي لوضع خطة متكاملة تشمل التمارين وإدارة الوزن.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026