

الرياضة والنشاط البدني مع الدوالي: ما المسموح به وما الذي يجب تجنبه؟



يشعر الكثير من المرضى الذين يعانون من الدوالي (توسع الأوردة) بالتردد بشأن ما إذا كان بإمكانهم مواصلة الجري، أو ممارسة تدريبات القوة، أو ركوب الدراجات لمسافات طويلة. الإجابة المختصرة: **ممارسة الرياضة مفيدة لصحة الأوردة** - ولكن بعض الأنشطة أفضل من غيرها، كما أن ممارسة التمارين بشكل صحيح يمكن أن تساهم في الوقاية من الأعراض وتخفيفها.

لماذا تُعد ممارسة الرياضة مفيدة لأوردة الساقين؟

يعود الدم من الساقين إلى القلب بمساعدة ثلاث آليات رئيسية:

1. **نظام الصمامات الوريدية** - وهي صمامات صغيرة تمنع الدم من التدفق إلى الوراء.
2. **المضخة العضلية في رلة الساق** - حيث يؤدي انقباض عضلات الساق إلى "ضخ" الدم للأعلى.
3. **الضغط السلبي في التجويف الصدري** عند الشهيق.

عند الإصابة بالدوالي، يكون نظام الصمامات معيَّبًا، مما يؤدي إلى تدفق الدم للخلف (الارتجاع). هذا يزيد الضغط في الأوردة السطحية ويسبب أعراضًا مثل الشعور بالثقل، والتورم، وظهور أوردة متعرجة واضحة.

عندما يتم تنشيط المضخة العضلية في رلة الساق بانتظام، **ينخفض الضغط الوريدي بشكل ملحوظ**، مما يخفف من الأعراض. وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يمشون ويمارسون النشاط البدني بانتظام لديهم خطر أقل للإصابة بالقصور الوريدي المزمن وتطوره [1,2].

أفضل أنواع التمارين الرياضية عند الإصابة بالدوالي

يوصى بها بشدة:

- **المشي** (لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا) - هو أكثر أشكال التمارين فعالية للمضخة العضلية [3].
- **ركوب الدراجات** - يخفف العبء عن المفاصل وينشط عضلات الساق دون ضغط الصدمات.
- **السباحة** - يعمل الضغط الهيدروستاتيكي للماء كجورب ضاغط طبيعي [4].
- **اليوغا والبيلاتس** - تقوي قاع الحوض وعضلات الجذع، وتحسن الدورة الدموية.
- **التجديف وجهاز الإليبتيكال (Crosstrainer)** - حمل متساوٍ وتنشيط جيد للمضخة العضلية.

رياضات تتطلب الحذر

هذه الأنشطة ليست محظورة، ولكنها قد تؤدي إلى تفاقم الأعراض إذا تمت المبالغة فيها أو ممارستها دون حذر:

- **الجري لمسافات طويلة** على الأسطح الصلبة: قد يزيد الضغط الناتج عن الصدمات من العبء على الأوردة. استخدم أحذية مناسبة وجوارب ضاغطة متدرجة - تظهر العديد من الدراسات أن الضغط يقلل من اهتزاز العضلات والأعراض لدى العدائين [5,6].
- **رفع الأثقال الثقيلة (رفع الأثقال، الكروس فيت، الكيتل بيل)**: تزيد مناورة فالسالفا (الضغط مع حبس النفس) من الضغط داخل البطن بشكل كبير وتضخ الدم إلى أوردة الساقين. تذكر أن تتنفس طوال عملية الرفع وتجنب "حبس" أنفاسك [7].
- **الأنشطة الثابتة** (الوقوف الطويل في وضعيات اليوغا، تمرين البلايك لفترات طويلة، تدريبات القوة الثابتة): تفتقر إلى الضخ العضلي الديناميكي.

معلومة هامة: أظهر تحليل تلوي (meta-analysis) أجري عام 2020 عدم وجود زيادة في خطر تفاقم الدوالي لدى الأشخاص الذين يمارسون تدريبات القوة - طالما يتم تقليل مناورة فالسالفا والنظر في استخدام الجوارب الضاغطة [8].

نصائح عملية لممارسة الرياضة

- **استخدم جوارب ضاغطة متدرجة (الفئة 1-2)** أثناء التمرين، خاصة عند الجري لمسافات طويلة، أو رحلات الطيران الطويلة، أو التمارين التي تتطلب الوقوف - فهي تقلل من التورم، والألم، وإرهاق العضلات [9].
- **ارفع ساقيك** لمدة 10-15 دقيقة بعد التمرين لتعزيز عودة الدم.
- **اشرب كمية وافرة من الماء** - فالجفاف يزيد من تفاقم الأعراض الوريدية.
- **نوّع في تمارينك**: اجمع بين تمارين الكارديو والقوة للحصول على أفضل النتائج.
- **استمع لجسديك**: الشعور بالتعب والثقل في نهاية اليوم أمر طبيعي؛ أما الألم المستمر أو التورم أو تغير اللون فيستدعي التقييم الطبي.

حالات خاصة

- **بعد العلاج بالليزر داخل الوريد (EVLT)**، يمكنك عادةً المشي في نفس اليوم واستئناف التمارين العادية بعد 2-3 أيام. يُفضل الانتظار لمدة 1-2 أسبوع قبل ممارسة تدريبات القوة الثقيلة والرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي. تُستخدم الجوارب الضاغطة لمدة 1-2 أسبوع بعد الإجراء [10].
- **بعد الحمل**: انتظري قبل ممارسة التمارين الثقيلة والتمارين المتقطعة عالية الكثافة حتى يتعافى قاع الحوض (6-12 أسبوعًا). يمكن البدء بالمشي وركوب الدراجات الخفيف بسرعة.
- **في حال وجود مضاعفات جلدية نشطة أو قرح وريدية**: تجنب حمامات السباحة والحمامات الساخنة حتى يلتئم الجرح تمامًا.

متى يجب عليك استشارة الطبيب؟

اطلب المشورة الطبية في الحالات التالية:

- ظهور وريد مؤلم، أحمر، ومتصلب (احتمال وجود التهاب الوريد الخثاري السطحي).
- تورم مفاجئ، سخونة وألم في الساق - قد يكون خثارًا وريديًا عميقًا [11].
- تغيرات في الجلد، تصبغ بني أو قرحة حول الكاحل.
- ألم أثناء التمرين لا يزول مع الراحة.

الخلاصة

يجب ألا تتوقف عن ممارسة الرياضة بسبب إصابتك بالدوالي - بل على العكس تمامًا. أفضل وسيلة للوقاية والتخفيف هي ممارسة التمارين الديناميكية بانتظام مع التركيز على المضخة العضلية، واستخدام الجوارب الضاغطة حسب الحاجة، واتباع أسلوب واعي عند رفع الأثقال. يمكن الجمع بين الرياضة والدوالي تمامًا، طالما أنك تتمرن بذكاء وتعرف حدودك.

المراجع

1. van Uden CJ, et al. *Gait and calf muscle endurance in patients with chronic venous insufficiency*. Clin Rehabil 2005;19(3):339-44
2. Padberg FT, et al. *Structured exercise improves calf muscle pump function in chronic venous insufficiency*. J Vasc Surg 2004;39(1):79-87
3. Yang D, et al. *Calf muscle pump function and effect of walking on venous hemodynamics*. Int. Angiol 1999;18(1):2-4
4. Williams KJ, et al. *The calf muscle pump revisited*. J Vasc Surg Venous Lymphat Disord 2014;2(3):329-34
5. Kemmler W, et al. *Effect of compression stockings on running performance*. J Strength Cond Res 2009;23(1):101-5
6. Engel FA, et al. *Compression garments and recovery from exercise: a meta-analysis*. Br J Sports Med 2016;50(13):820-9
7. Hackett DA, Chow CM. *The Valsalva maneuver: its effect on intra-abdominal pressure and safety issues during resistance exercise*. J Strength Cond Res 2013;27(8):2338-45
8. Ercan S, et al. *Effects of exercise on chronic venous insufficiency: a systematic review*. Phlebology 2020;35(8):541-55
9. Mosti G, Partsch H. *Compression stockings with a negative pressure gradient have a more pronounced effect on venous pumping function than graduated stockings*. Eur J Vasc Endovasc Surg 2011;42(2):261-6
10. Gloviczki P, et al. *The 2022 SVS/AVF/AVLS clinical practice guidelines for the management of varicose veins*. J Vasc Surg Venous Lymphat Disord 2023;11(2):231-61
11. Heit JA. *Epidemiology of venous thromboembolism*. Nat Rev Cardiol 2015;12(8):464-74