

13 Νοεμβρίου 2021

Γιατί πονάνε οι αρθρώσεις μου όταν βρέχει; Πώς θα ανακουφιστείτε

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Πώς ακριβώς επηρεάζονται οι αρθρώσεις μας με την αλλαγή του καιρού; Τι μας προτείνουν οι ειδικοί για να ανακουφιστούμε από τον πόνο;



Αν έχετε διαπιστώσει ότι ο πόνος στις αρθρώσεις σας χειροτερεύει με τις αλλαγές του καιρού και ειδικά με την αυξημένη υγρασία και τις βροχές, τότε δεν είστε μόνοι. Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο NPJ Digital Medicine εξέτασε δεδομένα από 2.658 ενήλικες για μια περίοδο 15 μηνών, επισημαίνοντας την συσχέτιση μεταξύ του καιρού και του χρόνιου πόνου.

Η βαρομετρική πίεση επηρεάζει τις αρθρώσεις

Αυτή η καταιγίδα που πλησιάζει και ο αυξανόμενος πόνος στις αρθρώσεις σας μπορεί, στην πραγματικότητα, να συνδέονται, αφού όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, οι αλλαγές στη βαρομετρική πίεση μπορεί να επιδεινώσουν τον πόνο στις αρθρώσεις.

Αυτή είναι η κορυφαία μορφή γυμναστικής για να μειώσετε το λίπος στην κοιλιά

«Όταν πλησιάζει καταιγίδα, υπάρχει πτώση της βαρομετρικής πίεσης. Όταν η πίεση έξω από το σώμα σας πέφτει, οι ιστοί μέσα στο σώμα σας διαστέλλονται» εξηγούν οι ειδικοί. «Οι πρησμένοι τένοντες και οι μύες πιέζουν με την σειρά τους τα νεύρα γύρω τους.

Επαναλαμβανόμενα επεισόδια διαστολής και συστολής του ευαίσθητου ιστού μπορεί να ερεθίσουν τα νεύρα σας και να προκαλέσουν πόνο» επισημαίνουν.

Η υγρασία δρα παρομοίως

Δεν είναι μόνο η βαρομετρική πίεση που θα μπορούσε να προκαλέσει πόνο στις αρθρώσεις σας όταν πλησιάζει μια καταιγίδα. Η αυξημένη υγρασία μπορεί επίσης να εντείνει τις ενοχλήσεις. Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Rheumatology εξέτασε δεδομένα από 810 άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα ηλικίας μεταξύ 65 και 85 ετών.

Οι ερευνητές πίσω από την μελέτη διαπίστωσαν σημαντική αύξηση στις αναφορές πόνου στις αρθρώσεις κατά τη διάρκεια περιόδων αυξημένης υγρασίας και ειδικά όταν τα επίπεδα ήταν υψηλά και επικρατούσε κρύο.

Για πολλούς ανθρώπους, δεν είναι μόνο ο βροχερός καιρός που επηρεάζει τον πόνο στις αρθρώσεις: το κρύο μπορεί να προκαλέσει μια βαθιά αύξηση του πόνου και στα ευαίσθητα άτομα.

Οι κρύες θερμοκρασίες επιβραδύνουν τη ροή του αίματος στα άκρα σας για να διατηρήσετε τον πυρήνα σας ζεστό. Όταν οι μύες και οι αρθρώσεις κρυώνουν, το υγρό γύρω από τις αρθρώσεις και τους τένοντες πυκνώνει ελαφρώς, γεγονός που κάνει τους μύες και τις αρθρώσεις σας πιο δύσκαμπτες.

Πώς θα ανακουφιστείτε

Αν και υπάρχουν λίγα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ελέγξετε τον καιρό, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να περιορίσετε τον πόνο στις αρθρώσεις σας όταν έξω κάνει κρύο ή βρέχει.

Διατηρήστε τους μύες και τις αρθρώσεις σας ζεστές αλλά και την ελαστικότητά τους, φορώντας πολλαπλές στρώσεις από ρούχα όταν η εξωτερική θερμοκρασία «πέφτει», παραμείνετε ενεργοί κάνοντας αερόβιες ασκήσεις και διατάσεις και μείνετε ενυδατωμένοι.

Πηγή: vita.gr