



# الألم الجانبي الحاد

يشبه التشنج، ويحدث في الجهة اليمنى العليا من الخصر، وذلك أثناء بذل مجهود بدني متواصل كالجري، أو ممارسة كرة السلة أو كرة القدم أو ما شابه ذلك، وغالباً ما يصيب المبتدئين بشكل أكثر أو الذين انقطعوا فترة عن مزاوله النشاط الرياضي.

## ويحدث نتيجة:

عدم تدفق الدم الكافي ومن ثم عدم وصول الأوكسجين الكافي إلى العضلات التنفسية (عضلات الحجاب الحاجز والعضلات بين الضلعية)، وذلك أن التغير المفاجئ من حالة الراحة إلى حالة الجهد يؤدي إلى زيادة مرات التنفس وعمق النفس، مما يضع حملاً على عضلات التنفس، لإجبارها على تلبية الطاقة اللازمة قبل تدفق الدم الكافي إلى تلك العضلات، وينتج عن ذلك حدوث ما يسمى بنقص في التروية لتلك العضلات مؤدياً في النهاية إلى الشعور بالألم الجانبي الحاد.

## ما يجب عمله:

- التقليل من شدة الجهد المبذول، مع محاولة التنفس بعمق أكثر حتى يزول الألم.
- محاولة استئناف التمرين، ولكن بشدة أقل من الفترة السابقة لحدوث الألم.

مثال



ورقة عمل



مراجعة

