انقطاع التنفس أثناء النوم

التعريف، الأسباب، الأعراض و أفضل طرق العلاج

European Dental Center
Dental Center For a Better Smile

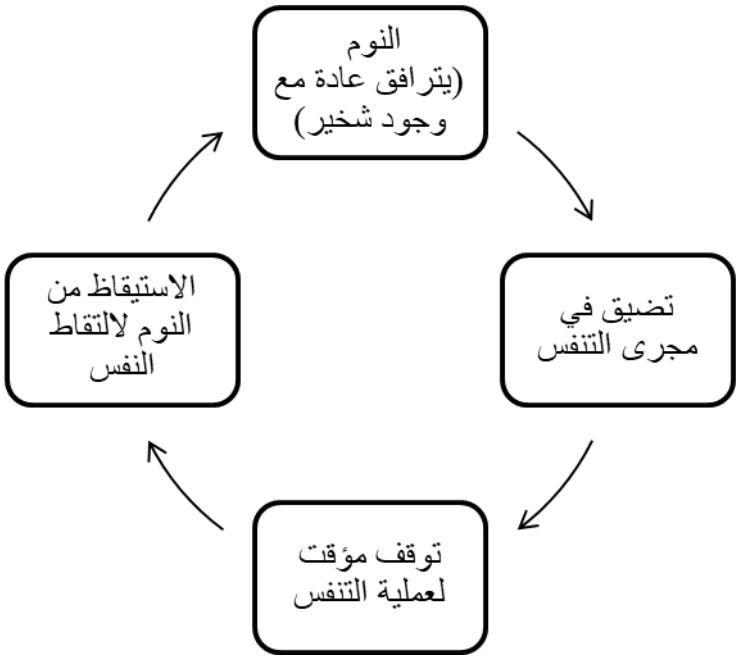
Healthy Start
Sleep Hygiene & Breathing Wellness Dentistry

ما هو انقطاع التنفس أثناء النوم؟

قد تبدو كلمة "انقطاع التنفس أثناء النوم" أمراً بسيطاً و غير مؤلماً، إلا أن الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة يدركون تماماً صعوبتها و مدى تأثيرها الصحي و النفسي على حياتهم اليومية. يعاني هؤلاء الأشخاص من صعوبة حقيقية في نوم متواصل، هادئ و مريح بسبب انقطاع التنفس المفاجئ خلال نومهم. الأمر بالتأكيد ينعكس بصورة سلبية على مستوى نشاطهم و راحتهم خلال باقي ساعات النهار، حيث يشعر هؤلاء الأشخاص بإرهاق عام و تعب حتى إن لم يقوموا بعمل جهد يذكر خلال اليوم. من الجدير بالذكر أن بعض الأشخاص لا يعلمون أنهم يعانون من مشكلة انقطاع التنفس خلال النوم، هم فقط يشعرون بالتعب العام و عدم الارتياح خلال النوم دون أن يدركوا سبب المشكلة الحقيقي.

كيف يحدث؟

يحدث انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم عندما ترتخي الأنسجة العضلية المحيطة بالجهاز التنفسي، مما يجعلها تنضم إلى بعضها البعض أثناء نوم الشخص، مسببة إنسداداً في مجرى التنفس بشكل مؤقت. في هذه الحالة، يقتصر مرور الهواء على الأنف، الفم و الحنجرة دون أن يصل إلى القصبات الهوائية والرئتين. الأمر الذي يجعل الشخص يستيقظ من نومه لالتقاط أنفاسه من جديد.



دورة انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم

كيف يعرف الشخص أنه يعاني من هذه المشكلة؟

على الرغم من ظهور الأعراض المبكرة لانقطاع التنفس أثناء النوم، إلا أن بعض الأشخاص لا يسعون لحلها بل ما يزالون يضطرون لتحمل المعاناة. إن لاحظ الشخص وجود إحدى هذه الأعراض، فيجب عليه أن يتنبه إن كان يعاني من انقطاع التنفس أثناء النوم، و منها:

- الشخير
- جفاف الفم و سيل اللعاب أثناء النوم
- الصداع عند الاستيقاظ
- التعب و الإرهاق اليومي
- التعرق الليلي، التبول الليلي، العطش الليلي
- ارتفاع ضغط الدم واضطرابات الساعة البيولوجية.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة؟

إن الإصابة بمشكلة انقطاع التنفس أثناء النوم قد تهدد أي شخص في أي عمر، إلا أن معظم الحالات لوحظت عند الأشخاص بالصفات التالية:

- الذكور أكثر من الإناث
- الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن و السمنة
- الأشخاص الذين أعمارهم من 35-50 سنة و أكثر
- المدخنين

ما هي الأسباب و العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة؟

أسباب و عوامل تزيد من احتمالية الإصابة بانقطاع التنفس خلال النوم:

- زيادة الوزن وتراكم الدهون في منطقة الرقبة والبطن:

يمكن للشخص أن يعرف إن كان يعاني من زيادة الوزن أو السمنة من خلال احتساب مؤشر كتلة الجسم، و ذلك عن طريق تقسيم الوزن (كغ) على مربع الطول (م). إن كان مؤشر كتلة الجسم أعلى من 25؛ يكون الشخص يعاني من زيادة الوزن، أما إن كان أعلى من 30؛ فيكون الشخص يعاني من السمنة.

إن تراكم الدهون في منطقة الحلق والرقبة تزيد من تضيق مجرى التنفس و انسداده. إذا كان محيط الرقبة أكبر من 43سم عند الرجال و 40.5 سم عند النساء، يكونوا مهددين أكثر للإصابة. من الجدير بالذكر، أن تراكم الدهون في منطقة البطن أيضاً تزيد الضغط على مجرى التنفس و الرئة مما يزيد من احتمالية حدوث تضيق وانسداد في مجرى التنفس.

- تشوهات خلقية في الجمجمة و الوجه:

1. حجم اللسان أكبر من الطبيعي
2. الأسنان العلوية تغطي على الأسنان السفلية بشكل كامل
3. سقف الحلق منخفض
4. جدار الحلق و الفك العلوي ضيقين
5. الجزء السفلي من الوجه بارز

6. وجود تشوهات خلقية في شكل الجمجمة منذ الولادة.

- <u>مشاكل في الأنف:</u>
  1. احتقان الأنف
  2. حراف الحاجز الأنفي،
  3. تضخم قرنات الأنف،
  4. وجود ناميات أنفية أو لحميات وأورام أنفية.
- <u>ممارسات خاطئة يقوم بها الشخص:</u>
  1. التدخين
  2. شرب الكحول
  3. التنفس من الفم بدلاً من الأنف
  4. النوم على الظهر

هل يوجد أنواع مختلفة من انقطاع التنفس أثناء النوم؟

يوجد هناك ثلاثة أنواع من انقطاع التنفس خلال النوم:

1. انقطاع التنفس الانسدادي: هو النوع الأكثر شيوعاً، يحدث غالباً عند ارتخاء أنسجة الحلق و ضعفها أثناء النوم مما يتسبب في غلق مجرى التنفس فينقطع النفس.
2. انقطاع التنفس المركزي: سببه خلل في الجهاز العصبي المركزي الذي يفقد قدرة الأعصاب على إرسال إشارات للعضلات المسؤولة عن عملية التنفس، فيحدث صعوبة في أخذ النفس بصورة طبيعية أثناء النوم.
3. انقطاع التنفس المختلط: هو وجود المشكلتين معاً، ارتخاء في العضلات المحيطة بالجهاز التنفسي إلى جانب الخلل في الجهاز العصبي المركزي.

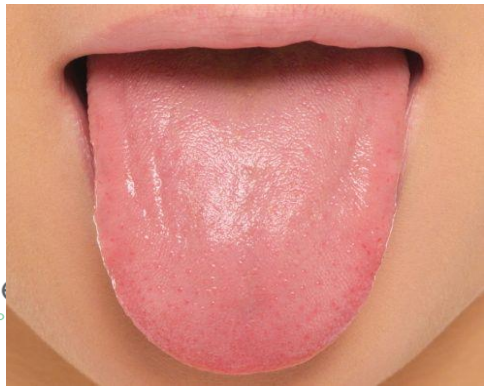
يجمع الأنواع الثلاثة عاملاً مشتركاً؛ هو تضيق مجرى التنفس و عدم إيصال كمية كافية من الأوكسجين للرئة و الجسم. الأمر الذي يدفع الشخص إلى أن يلهث أثناء نومه ليلتقط أنفاسه من جديد.

كيف تفحص نفسك من المنزل؟

يستطيع الشخص أن يفحص نفسه بنفسه في المنزل بمجرد الوقوف أمام المرآه و ملاحظة أجزاء الفم و الوجه المختلفة إن كانت تبدو طبيعية أم لا. تشمل أجزاء الفم و الوجه التي يمكن تقييمها: اللسان، الحلق والرقبة، سقف الحلق، اللهاة و اللوزتين.

1. شكل اللسان:

اللسان الطبيعي: ملمسه ناعم، أطرافه ملساء، لونه أحمر فاتح، يتحرك بسهولة وحجمه مناسب لحجم جوف الفم



2. شكل الرقبة و منطقة الحلق:

من السهل جداً معرفة و تقييم ترهلات الحلق خاصة إن كان الشخص يعاني من السمنة. و يزداد مع التقدم بالعمر أيضاً.

ترهلات بسبب السمنة

ترهلات بسبب التقدم بالعمر

3. شكل سقف الحلق:

إذا أخذ سقف الحلق الخلفي مساحة أكبر من الطبيعي سيعيق مرور الهواء في مجرى التنفس. يمكن ملاحظة هذه الحالة بسهولة عند النظر إلى المرآه و مد اللسان للخارج، يجب أن يكون هناك فراغ ملحوض على جانبي اللهاة، إن لم يكن هناك فراغ كافي بسبب تمدد سقف الحلق الخلفي سيحصل انسداد في مجرى التنفس كما في الشكل.

سقف الحلق الخلفي طبيعي

استطالة سقف الحلق الخلفي

4. شكل اللوزتين و اللهاة:

إن التضخم بحجم اللهاة و اللوزتين يعيق عمليتي البلع و التنفس بسبب انسداد جزئي في مجرى التنفس.

الحجم الطبيعي للوزتين واللهاة

تضخم في حجم اللوزتين و اللهاة

كيف تعرف مدى تفاقم المشكلة لديك؟

قد تعلم أنك تعاني من مشكلة انقطاع التنفس أثناء النوم من خلال صعوبة النوم المتواصل خلال الليل، الشخير، التشردق و محاولة أخذ النفس مرات عدة خلال النوم. إضافة إلى ذلك، يمكنك الإجابة على هذه الأسئلة البسيطة لتتأكد من أنك تعاني من هذه المشكلة بشكل حقيقي و تستطيع أن تعرف مدى حدتها.

أسئلة عامة تتضمن:

- هل تشخر بصوت عالي جداً؟
- هل شريكك يشتكي دائماً من انزعاجه من شخيرك و أنه لا يمكنه النوم منه.
- هل شخيرك سبب في إيقاظك من النوم؟
- هل تتشردق أو تشعر بالاختناق أثناء النوم؟

European Dental Center
Dental Center For a Better Smile

Healthy Start
Sleep Hygiene & Breathing Wellness Dentistry

- هل تنام بشكل ملحوظ في النهار؟
- عندما تستيقظ من النوم في الصباح، هل تشعر بأن حلقك جاف أو ملتهب؟
- هل تشعر بأنك متعب معظم الوقت؟

مؤشر حدة الشخير

عند الإجابة على هذه الأسئلة، يمكن معرفة مدى حدة الشخير لديك و ارتباط الشخير بوجود مشكلة انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم. يمكن بعدها تصنيف الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة إلى قسمين: معاناة منخفضة و معاناة عالية.

1. كم يتكرر الشخير؟

- كل ليلة (3)
- معظم الليالي –أكثر من 50% من الليالي- (2)
- بعض الليالي –أقل من 50% من الليالي- (1)
- نادراً أو أبداً (0)

2. كم يستغرق وقت الشخير؟

- طول الليل (3)
- معظم الليلة –أكثر من 50% من الليلة- (2)
- بعض من الليلة –أقل من 50% من الليلة- (1)
- نادراً أو أبداً (0)

3. شدة صوت و سماع الشخير (عنما يكون الباب مغلقاً)؟

- يمكن سماعه من غرفة بعيدة
- يمكن سماعة من الغرفة المجاورة
- يمكن سماعة من نفس الغرفة
- لا يمكن سماعه

مؤشر مقياس النوم The Epworth Sleepiness Scale (ESS)

تم إنشاء هذا المقياس لمعرفة مدى نوم أو غفوة الشخص أثناء النهار إن كان يعاني من مشاكل النوم أثناء الليل. يحتوي على 8 أسئلة بسيطة، سيقوم الشخص بالإجابة على كل سؤال من خلال اختيار احتمالية أن يغفو أو ينام عندما يكون في مواقف معينة. يتم جمع النقاط بعد الانتهاء من الإجابة. كلما زاد مجموع النقاط، زاد مستوى نوم الشخص أثناء النهار. إن كان مجموع النقاط أقل من 12 فيكون الوضع طبيعياً أما إن زاد عن 14 فيعكس أن الشخص يعاني من انقطاع التنفس الإنسدادي خلال النوم بشكل متوسط إلى حاد.

الموقف	**احتمالية الغفوة أثناء الموقف**			
	0 مستحيل	1 احتمالية بسيطة	2 احتمالية متوسطة	3 احتمالية عالية
الجلوس و القراءة				

European Dental Center
Dental Center For a Better Smile

Healthy Start
Sleep Hygiene & Breathing Wellness Dentistry

مشاهدة التلفاز				
الجلوس وعدم الحركة في مكان عام (مسرح أو اجتماع)				
البقاء بالسيارة في طريق لمدة ساعة بدون استراحة				
الاستلقاء للارتياح بعد العصر				
الجلوس و التحدث لشخص				
الجلوس بهدوء بعد وجبة الغداء				
في السيارة عند التوقف لعدة دقائق في أزمة السير				
المجموع				

ما هي أفضل طرق العلاج المنزلي؟

1. **تخفيف الوزن**

يعاني معظم مرضى انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم من السمنة أو زيادة الوزن. تسبب زيادة الوزن في منطقة الرقبة و الحلق حدوث ترهلات في المنطقة مما يزيد من الضغط على مجرى التنفس أثناء النوم و يسبب انسداده. إن خسارة الوزن الزائد يحسن من الصحة العامة للجسم و تمنحه القوة و النشاط، إضافة إلى دوره الفعال في تخفيف مشكلة انقطاع التنفس أثناء النوم و ذلك عن طريق اتباع حمية غذائية سليمة منخفضة بالسعرات الحرارية و الدهون و ممارسة النشاط البدني.

2. **التوقف عن التدخين و شرب الكحول**

جميعنا يعلم مدى تأثير التدخين على الجهاز التنفسي، الأمر الذي يزيد من سوء مشكلة انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم. يسبب التدخين انسداداً في مجرى التنفس العلوي مما يهيج الجهاز التنفسي بالكامل و يزيد من احتمالية التهابات الحلق و قد يؤدي إلى حدوث احتباس بالسوائل في الحلق و القصبات الهوائية.

شرب الكحول –خاصة قبيل النوم- يزيد من احتمالية حدوث انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم. حيث يعمل الكحول على إضعاف الجهاز العصبي و ارتخاء العضلات في مجرى التنفس، الأمر الذي يزيد من فرصة تضيّق مجرى التنفس و انسداده.

3. **نصائح عند النوم**

بعض النصائح التي يفضل تجربتها قبل موعد النوم:

- النوم على إحدى الجانبين. إن النوم على الظهر يجعل قوة الجاذبية الأرضية تسحب الجسم باتجاه الظهر مما يزيد من تضيق مجرى التنفس. إضافة إلى ذلك، سيرتخي اللسان إلى الداخل مما يؤدي إلى انسداد مجرى التنفس أيضاً.
- النوم على مخدة مرتفعة بعض الشيء لرفع الرأس بطريقة جيدة و منع انسداد مجرى التنفس.
- محاولة النوم بوقت محدد حتى يعتاد الجسم على ذلك و يشعر براحة أكبر
- تجنب تناول وجبات دسمة أو شرب الكافيين لمدة ساعتين على الأقل قبل النوم

4. تمارين الفم و الوجه

إن دور التمارين المخصصة لمعالجة هذه المشكلة تكمن في تقوية العضلات المحيطة بالجهاز التنفسي، بما فيها: اللسان، الفكين، الحلق، سقف الحلق و الرقبة. عند ممارسة التمارين المخصصة، ستقوى العضلات و تستعيد وظيفتها الطبيعية و قدرتها على إتمام عملية التنفس و إمداد الجسم بالكمية الكافية من الأوكسجين؛ الأمر الذي من شأنه أن يقلل نسبة ارتخاء و ضعف العضلات الذي يسبب انقطاع التنفس أثناء النوم.

يطلق على هذه التمارين أيضاً مصطلح "التمرينات الفموية البلعومية"؛ مما يعني أنها تركز بصورة كبيرة على منطقة الفم و البلعوم. تركز معظم التمارين على عضلة اللسان لأنها مسؤولة بشكل رئيسي في انسداد مجرى التنفس خاصة إن كان حجم اللسان كبيراً أو يميل عادة للرجوع إلى الخلف ليغلق منطقة الحلق. تعتبر تمارين الفك أيضاً ضرورية، حيث تركز على تقوية عضلات الفكين لتجعلها قادرة على أن تفتح مجرى التنفس بشكل مناسب عند الحاجة.

يُنصح باختيار 8-10 تمارين روتينية، من بينهم تمارين مخصصة حسب الحالة و السبب. من المثالي ممارستهم مرتين يومياً أو ممكن ممارستهم أربع مرات يومياً. و يفضل دائماً البدء بتمرين المضغ للتحمية. كما يجب الانتباه خلال القيام بالتمارين إن شعر الشخص بالتعب و الإعياء فيجب عليه التوقف على الفور و استشارة الأخصائي. تم تصنيف التمارين حسب المنطقة التي يتم تقوية العضلات فيها، و عادة ما يقوم التمرين الواحد بتقوية أكثر من عضلة في نفس الوقت.

ينصح دائماً بممارسة التمارين قبل النوم و في الصباح المتأخر. إن ممارسة مثل هذه التمارين ليلاً قبل الخلود إلى النوم يعتبر أمراً ممتازاً، حيث يتم تقوية عضلات مجرى التنفس بشكا كافي و يخفف من انطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم. أما في الصباح المتأخر، فيكون الجسم قد تهيأ و استعد للقيام بمثل هذه التمارين.

أبرز تمارين الفم و الوجه التي يمكن ممارستها في المنزل

1. **تمرين المضغ** (لتقوية و شد عضلات أسفل الحلق و الفكين).

و يكون عن طريق التظاهر بمضغ علكة. يجب التأكد من إغلاق الفم بالكامل و من أن الأضراس تبتعد عن بعضها أثناء المضغ و ثم محاولة أن يتلامسوا بشكل بسيط. يعتبر تمرين ممتاز كتحمية قبل البدء بباقي التمارين لتحريك عضلات الفك.

2. **توجيه الرأس إلى أعلى مع تحريك اللسان** (لتقوية و شد العضلات الأمامية للرقبة و عضلة اللسان).

يكون عن طريق وضع الذقن على منطقة الصدر مع إبقاء الفم مغلقاً ووضع مقدمة اللسان خلف الأسنان العلوية. ثم بهدوء النظر إلى السقف وانزلاق اللسان من خلف الأسنان العلوية إلى الوراء (باتجاه الحلق). بعدما يصل اللسان إلى الوراء، تحريكه إلى الأمام باتجاه الأسنان مجدداً. ينصح بالبقاء على هذه الوضعية لمدة 10 ثواني قبل استعادة الرأس ليصبح مستقيماً مجدداً. كما يبنصح بتكرار الحركة 10 مرات باليوم.

3. **تفريش اللسان** (لتقوية عضلة اللسان و ضمان نظافته و نظافة الفم).

يمكن ممارسته باسخدام فرشاة أسنان نظيفة، يتم تفريش اللسان من الأمام و من الطرفين مع إبقاء اللسان أسفل الفم. ينصح بتكرار التمرين 5 مرات لكل جهة 3 مرات باليوم.

4. **<u>تمرين انزلاق اللسان</u>** (لتقوية عضلة اللسان و عضلة الحلق).

إبقاء الوجه مستقيماً و النظر إلى الأمام، وضع مقدمة اللسان في اتجاه الأسنان العلوية من الداخل ثم زلق اللسان للوراء. ينصح بتكرار التمرين 10 مرات.

5. **<u>دفع اللسان إلى أعلى</u>** (تقوية عضلة اللسان و شد سقف الحلق الخلفي).

نقوم بدفع اللسان من الأسفل ليلامس بالكامل سقف الحلق الخلفي بقوة والبقاء على هذه الوضعية لمدة 4 ثواني. ثم سحب اللسان من الأعلى إلى الأسفل ليستريح بالكامل أسفل الفم. ينصح بتكرار التمرين 5 مرات.

6. **تنشيط اللسان** (لتقوية و شد عضلة اللسان و عضلات الحلق و الفك).

فتح الفم قدر المستطاع وإبقاء اللسان خارج الفم. محاولة ملامسة مقدمة اللسان للذقن والإبقاء على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني. ثم محاولة ملامسة مقدمة اللسان للأنف والإبقاء على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني. ينصح بتكرار التمرين 10 مرات في اليوم.

7. **تمرين النفخ** (لتقوية سقف الحلق الأمامي و اللهاة وتقوية الجهاز التنفسي بالكامل).

يتم استنشاق الهواء عن طريق الأنف و إبقاء الفم مغلقاً. القيام بالزفير عن طريق الفم مع إبقاء الشفتين متلاصقتين لإنشاء مقاومة والاستمرار في النفخ لمدة 5 ثواني. ينصح بتكرار التمرين 10 مرات كل مرة، 4 مرات في اليوم.

European Dental Center
Dental Center For a Better Smile

Healthy Start
Sleep Hygiene & Breathing Wellness Dentistry

يمكن النفخ بالبالون في هذا التمرين و محاولة نفخه قدر المستطاع ثم التوقف لأخذ الشهيق من الأنف. إن تكرار هذا التمرين إما باستخدام البالون أو بدونه عن طريق الشهيق من الأنف و الزفير من الفم يساعد في تمرين الجهاز التنفسي.

8. **تثبيت اللسان والبلع** (لتقوية عضلات الحلق الخلفية)

وضع اللسان بين الأسنان والعض عليه بلطف ثم القيام بالبلع 5 مرات متتالية. ينصح بتكرار الحركة 5 مرات متتالية و 4 مرات في اليوم.

هل يجب أن نقوم بهذه التمارين مدى الحياة؟

European Dental Center
Dental Center For a Better Smile

Healthy Start
Sleep Hygiene & Breathing Wellness Dentistry

من الأسئلة الشائعة جداً: "هل يجب أن أقوم بممارسة هذه التمارين مدى الحياة؟". في حقيقة الأمر، اختلف الأخصائيون في تحديد الإجابة. بعضهم ينصح بأن يستمر الأشخاص الذين يعانون من انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم بالقيام بهذه التمارين مدى الحياة و آخرون ينصحون بالتوقف لفترات ثم استعادة ممارسة التمارين بعد فترة راحة.

من خلال النظر إلى العديد من الحالات، نجد أن معظم الأشخاص يبدؤون بالقيام بمجموعة من التمارين الخاصة بحالتهم (بين 8 إلى 10 تمارين) أربع مرات في اليوم، و حين يشعر الشخص بالارتياح و انخفاض حدة المشكلة، يمارس التمارين من مرة إلى مرتين في اليوم. نجد أن الأشخاص عادة يفضلون بالاستمرار بهذه التمارين مدى الحياة كروتين يومي، خاصة بعد أن وجدوا الفرق الواضح في تحسن حالتهم، الأمر الذي يجعلهم يخافون إن توقفوا عن ممارسة التمارين أن تسوأ حالتهم كما كانوا سابقاً.

هل يتوجب على الشخص القيام بجميع التمارين، أم يختار التمرين الذي يحبه؟

الجواب بسيط، لا يتوجب على الشخص القيام بجميع تمارين الفم و الحلق. يمكن للشخص أن يختار التمارين التي يحبها بشرط أن يمرّن جميع العضلات و بترتيب مناسب (اللسان، الحلق، الرقبة، الفك.....). عموماً، ينصح بعمل روتين يومي يحتوي على 8-10 تمارين. عند اختيار التمارين يجب أن تكون شاملة لجميع مناطق الوجه، الحلق و الرقبة. ينصح بأن يكون الروتين اليومي كما يلي:

- 1-2 تمارين الفك و ينصح بالبدء فيهم كتحمية للفم و الحلق أيضاً.
- 3-4 تمارين اللسان حيث يعتبر اللسان الجزء الأهم لدى الأشخاص الذين يعانون من انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم. حتى إن لم يكن الشخص يعاني من مشكلة كبر حجم اللسان، فيجب تمرينه لتقويته والمحافظة على موقعه باتجاه سقف الحلق و عدم ارتخائه للخلف ليسد مجرى التنفس.
- تمرين واحد لسقف الحلق الخلفي لأن باقي التمارين ستساعد في تقوية هذه المنطقة أيضاً
- 4-5 تمارين للحلق و الرقبة مهما كان سبب المشكلة، يجب تقوية هذه المنطقة بشكل كبير لإبقاء مجرى التنفس مفتوحاً و منع الإنسداد.

يمكنك تغيير روتين تمارينك بين فترة و أخرى لتجنب الملل. الأمر الأهم هو أن يكون الروتين شاملاً للمناطق الأربعة الأساسية:

1. اللسان
2. سقف الحلق الخلفي
3. الحلق و الرقبة
4. الفك

يمكن للأشخاص الذين يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم أن يتغلبوا على المشكلة بأنفسهم عند التزامهم بالتوصيات التي من شأنها أن تقوي عضلات الفم و الحلق و تخفف بشكل كبير من المشكلة. تعتبر تمارين الوجه و الحنجرة بديل فعال و عملي لعلاج المشكلة و تعتمد على مواظبة الشخص و التزامه. بغض النظر عن سبب المشكلة و مقدار المعاناة، فإن هذه

التمارين لا تحتاج إلى جهد و وقت بل تصبح روتيناً صحياً بحياة الشخص مهما كان منشغلاً و تعالج المشكلة بشكل سهل و سريع.