

# ممارسة الرياضة مع التهاب المفاصل العظمي

## الرياضة أولاً

يعتبر النشاط البدني و ممارسة التمارين الرياضية من الاستراتيجيات الامنة و القائمة على الأدلة المثبتة في معالجة التهاب المفاصل العظمي.

يمكن للنشاط البدني و ممارسة التمارين الرياضية أن:

تؤخر أو تقي من استبدال المفصل.

تؤخر أو تقي من التدهور الوظيفي

تخفيف ألم المفصل



## هل يمكنني ممارسة الرياضة؟

ان التمارين الرياضية مناسبة لجميع الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل العظمي بغض النظر عن العمر، شدة الأعراض، أو درجة العجز.

يمكن وصف برامج التمارين الرياضية و تصميمها لتناسب احتياجات

الفرد لضمان أن تكون التمارين قابلة للتحقيق و امنة.



## كيف يمكن للرياضة أن تساعد؟

قد يكون من الصعب الاستمرار في الحركة عندما تكون مصابا بالتهاب المفاصل ولكن البقاء نشيطا قدر الامكان يمكنه تحسين الألم، والتخفيف من أعراض التهاب المفصل العظمي. يمكن لخصائي العلاج الطبيعي أن يساعد في تسهيل الحركة.

الرياضة و ممارسة التمارين الرياضية يمكنها أن:

- تحسن من مستويات الطاقة و الشعور بالتعب
- تساعدك في الحفاظ على وزن صحي والذي يعتبر أمر مهم لمعالجة التهاب المفاصل العظمي
- تعزز من مزاجك
- تزيد من لياقة القلب و الأوعية الدموية
- تساعدك على النوم بشكل أفضل



- تقلل الألم
- تزيد وظائفك البدنية و قدرتك على أداء الأنشطة التي تهتمك
- تحسن من قوة عضلاتك التي تحمي و تدعم مفاصلك.
- تخفف من تيبس المفاصل
- تحسن من توازنك و بالتالي تخفف من خطر سقوطك

قد يوصي أيضا اخصائي العلاج الطبيعي بالتحريك و التمدد، خاصة في حالة التهاب المفصل العظمي للفخذ

## الرياضة هي الدواء

ستساعدك تمارين التقوية و النشاط البدني المنتظم في التعامل مع التهاب المفاصل العظمي لديك حتى تتمكن من القيام بالأشياء اليومية التي تهتمك

أظهرت الأبحاث التي أقيمت على التهاب المفصل العظمي في الفخذ و الركبة بالمقارنة مع عدم ممارسة الرياضة، أن ممارسة التمارين الرياضية تساعد و بشكل كبير في تقليل الألم أكثر من البراسيتامول. وعليه ومن هذا السياق فالتمارين الرياضية هي الدواء.



## ما هي التمارين التي يجب أن أمارسها؟

يجب أن تكون التمارين الرياضية هي العلاج الأساسي لالتهاب المفاصل العظمي لديك و يجب ان تتضمن:



- تقوية العضلات المحيطة
- تحريك المفاصل
- أمط الحركة الطبيعية
- النشاط البدني العام لزيادة اللياقة و تقليل وقت قلة الحركة.

يمكن السيطرة على التهاب المفاصل العظمي بنجاح.

اطلب النصيحة و المشورة من اخصائي العلاج الطبيعي عن أنسب أنواع التمارين الرياضية المناسبة الخاصة بك.



## تدرج النشاطات

قم بنشاطاتك ببطء و تدرج حتى تتمكن من الوصول الى المستويات الموصى بها من النشاط البدني.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)