

# التغلب على معوقات التمرين

يعد النشاط البدني المنتظم والتمارين الرياضية مهمين في إدارة جميع أشكال التهاب المفاصل (IA) ، بما في ذلك التهاب المفاصل الروماتويدي (RA) والتهاب المفاصل الفقاري المحوري (axial SpA) ، ويقدمان العديد من الفوائد الصحية. على الرغم من ذلك ، غالبًا ما يكون الأشخاص المصابون بالـ IA غير نشطين ، ويعبرون عن القلق والمخاوف بشأن الانخراط في النشاط البدني.



## قد يؤدي التمرين إلى إتلاف مفاصلي بشكل أكبر

ثبت أن التمارين ، بما في ذلك رفع الأثقال وأنواع التمارين عالية الكثافة ، مفيدة وآمنة للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. على الرغم من أن التمرين يمكن أن يسبب الألم في بعض الأحيان ، إلا أن هذا عادة ما يكون علامة على التكيف مع نشاط جديد ، أو إذا استمر الألم ، فقد يكون النشاط أكثر من اللازم بالنسبة لقدرتك الحالية. إنها ليست علامة على حدوث المزيد من الضرر للمفاصل.



## ممارسة الرياضة تؤلم كثيرا

قد تساعد الحركة والنشاط البدني والتمارين الرياضية في تقليل مقدار الألم. عادة ما يكون الشعور ببعض الألم جزءًا طبيعيًا من إدارة الأعراض. سيكون اختصاصي العلاج الطبيعي قادرًا على إرشادك حول كيفية بدء الحركة وممارسة الرياضة بطريقة آمنة. قد يؤدي تجنب الحركة إلى تفاقم الأعراض. تذكر أن قلة النشاط البدني مرتبطة أيضًا بالعديد من الحالات الأخرى مثل أمراض القلب وأمراض الرئة والسكري والسمنة ، لذلك هناك الكثير من المكاسب في التحرك/ والحركة.



## التمرين سيجعلني أكثر إرهاقاً / تعباً

يمكن أن يؤدي الألم والإرهاق إلى صعوبة ممارسة النشاط البدني ، خاصة في البداية عندما لا يكون جسمك معتادًا على ذلك. ومع ذلك ، فإن التمارين والنشاط البدني يحسنان اللياقة البدنية والقوة ، ويمكنهما أيضًا المساعدة في تقليل الإرهاق المرتبط بالأمراض وتعزيز مزاجك.

سيكون اختصاصي العلاج الطبيعي قادرًا على تقديم النصح لك حول كيفية بدء ممارسة الرياضة ، وكذلك كيفية زيادتها تدريجيًا مع زيادة قوة جسمك.



## قد تتسبب التمرين في حدوث "توهج"

هناك أوقات يمكن أن تزداد فيها الأعراض - قد تنتفخ المفاصل أكثر وتكون مؤلمة أكثر وقد تكون دافئة عند لمسها. يُعرف هذا باسم "التوهج". قد يحدث هذا إذا كنت قد تجاوزت الأشياء ، بما في ذلك الإفراط في ممارسة الرياضة. من المهم أن تقوم بتعديل (لا توقف) نشاطك البدني أثناء التوهجات وتسمح لجسمك بالتعافي. سيكون اختصاصي العلاج الطبيعي قادرًا على تقديم النصح لك حول كيفية تعديل مستويات نشاطك أثناء التوهج ، وكذلك كيفية ممارسة الرياضة بأمان لتقليل خطر حدوث التوهج (توهج الأعراض)

يُعد العلاج الطبيعي جزءًا مهمًا من علاجك الشامل. سيرشدك اختصاصي العلاج الطبيعي إلى كيفية ممارسة الرياضة بأمان ، وزيادة مستويات نشاطك ، وتحديد الأهداف ، وإيجاد التوازن الصحيح بين الراحة والنشاط. كجزء من فريق الرعاية الصحية ، سيساعدك اختصاصيو العلاج الطبيعي على استئناف حياة نشطة ومستقلة أو الحفاظ عليها ، سواء في المنزل أو في العمل.



World  
PT Day  
2023

سبتمبر ٨



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday