

الجري والتهاب المفاصل العظمي



الأسئلة الشائعة

- يعتقد الكثير من الناس أن الجري يضر بالعضروف في مفاصلنا مما يؤدي إلى أسئلة مثل:
- هل سيؤدي الجري إلى الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي؟
 - هل الجري سيجعل ركبتك سيئة؟
 - هل الجري يؤدي الوركين/ مفصل الحوض؟
- ومع ذلك ، تشير الدلائل العلمية إلى أن الجري والتمارين الأخرى آمنة بشكل عام لعضروف المفاصل.

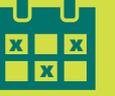


كيف تجري بطريقة آمنة

- كيف تجري بطريقة آمنة
- ابدأ ببطء - إذا لم تكن معتاداً على الجري ، فابدأ بدقيقتين فقط وزد تدريجياً.
- قم ببعض تمارين التقوية للمساعدة في تقوية العضلات والأوتار والأربطة ، مثل القرفصاء والاندفاع (Junges). يمكنك أيضاً القيام بذلك بالاوزان أثناء تقدمك في التمرين.



إذا كنت تعاني من ألم في الركبة و استمر لأكثر من ساعة بعد التمرين ، أو في الصباح التالي للتمرين ، فهذه علامة على اجهاد المفاصل للحمل الزائد.



لا تتوقف عن ممارسة الرياضة ، ولكن اضبط ما تفعله ، على سبيل المثال ، ضع في اعتبارك تعديل للتمارين: تمرن لمدة أقصر وأكثر تكراراً - بدلاً من الجري لمدة 30 دقيقة ، قم بالركض 2 مرة 15 دقيقة.

ضع في اعتبارك السطح الذي تجري عليه - فإن السطح العشبي المستوي الثابت أو مضمار الجري سيققل من التأثير على ساقيك.



استثمر في بعض أحذية الجري المريحة ذات النوعية الجيدة ، خاصة إذا كنت تجري على الاسمنت أو الأسفلت.



الدراسات والإبحاث الحديثة

- تشير بعض الأبحاث إلى أن العدائين قد يكون لديهم معدل حدوث أقل في التهاب مفاصل الركبة والورك مقارنة بغير العدائين/العدائين التنافسيين والغير نشيطين

- دور الجري غير واضح في التهاب المفاصل العظمي، خاصة في الجري التنافسي .
- الجري قد يحمي من جراحة استبدال مفصل الركبة في المستقبل.
- يتعافى العضروف بشكل عام بشكل جيد من الجري مرة واحدة ويبدو أنه يتكيف مع التعرض المتكرر.



ممكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يوجهك حول كيفية بدء الجري أو التقدم فيه إذا كنت مصاباً أو معرضاً لخطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي.

توفر التمارين أيضاً الكثير من الفوائد الأخرى لجسمك وعقلك!



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER