

(RA) التهاب المفاصل الروماتويدي

التهاب المفاصل الروماتويدي (RA) هو نوع من التهاب المفاصل وهو أحد أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعًا. وهو مرض من أمراض المناعة الذاتية يؤثر بشكل شائع على مفاصل اليدين والمعصمين والكتفين والمرفقين والركبتين والكاحلين والقدمين. يمكن أن يصيب البالغين في أي عمر ، ولكن الأكثر شيوعًا يبدأ بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و ٦٠ عامًا. وهو أكثر شيوعًا بين النساء أكثر من الرجال.

أمراض القلب والأوعية الدموية و التهاب المفاصل الروماتويدي RA

الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل الروماتويدي واضطرابات المفاصل الالتهابية الأخرى لديهم مخاطر متزايدة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (CVD).

يعاني الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل الروماتويدي من زيادة خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي بمقدار ١,٥ إلى ضعفين ومضاعفة خطر الإصابة بفشل القلب مقارنةً بعامة السكان.



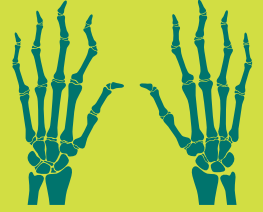
تعتبر خيارات نمط الحياة الصحي ، بما في ذلك النشاط البدني المنتظم ، مهمة في إدارة التهاب المفاصل الروماتويدي لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية



أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي

هناك عدد من الأعراض التي قد تشير إلى التهاب المفاصل الروماتويدي ، وهي تختلف من شخص لآخر. الأعراض الأكثر شيوعًا تشمل:

- تورم وألم المفاصل لأكثر من ٦ أسابيع
- انتفاخ وتيبس في المفاصل في الصباح (يستمر لأكثر من ٣٠ دقيقة)
- التعب الشديد (الإرهاق)
- شعور عام بالتعب واحتمال فقدان الوزن
- فقدان القدرة على التحمل/قوة التحمل
- فقدان كتلة العضلات
- انخفاض القدرة على القيام بالأنشطة اليومية ، على سبيل المثال في العمل والمنزل وأوقات الفراغ
- نتوءات في الجلد (عقيدات) وجفاف أو احمرار في العين



النشاط البدني وممارسة الرياضة

يكون الخمول البدني والسلوك المستقر أكثر شيوعًا في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي. أقل من ١٤٪ من المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي يؤدون نشاطًا بدنيًا إلى المستويات الموصى بها. ومع ذلك ، فإن النشاط البدني يحسن النتائج الصحية ويوصى به للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي.

يمكن أن يساعد النشاط البدني والتمارين الرياضية في:

- اللياقة البدنية - تقوية قلبك ورتئيك
- قوة العضلات والقدرة على التحمل/قوة التحمل
- المرونة ومدى حركة المفاصل
- توازن
- الألم والتعب/الإرهاق
- اكتئاب
- منع فقدان كثافة العظام



أنواع التمارين

النشاط البدني والتمارين مهمان للحفاظ على حركة المفاصل قدر الإمكان وتقوية العضلات. يمكن أن يقلل أيضًا من خطر الإصابة بأمراض أخرى مثل الأمراض القلبية الوعائية وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام ومرض السكري.

هناك أنواع مختلفة من التمارين التي يمكنك القيام بها و تناسب الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي. يجب أن تهدف إلى عمل

- تمارين الأيروبيك (التمارين التي تجعلك تتنفس بصعوبة أكبر)
- تمارين التوازن
- تمارين تقوية العضلات
- تمارين المرونة والحركة
- تمارين تقوية العضلات

حتى لو كان بإمكانك في البداية إدارة ١٠ دقائق فقط في كل مرة للقيام بالنشاط البدني/التمارين ، فمن المهم أن تبدأ من مكان ما. اهدف إلى تقليل الخمول البدني والوقت الذي تقضيه في الجلوس ، وزيادة مقدار الوقت النشط (النشاط البدني) ولو بالتدريج و ببطء. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يوجهك في برنامج نشاط البدني المناسب لك.

التمارين هو استراتيجية رئيسية لتقليل الإعاقة وتحسين الصحة العامة للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي. سيكون أخصائي العلاج الطبيعي قادرًا على تقييم حالتك ، وإرشادك حول كيفية إدارة الأعراض الخاصة بك والتمارين المناسبة لك ، وكيفية البدء في زيادة نشاطك البدني بأمان.

توهج:

يمكن أن تختلف أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي من يوم لآخر. قد تنتقل من الشعور بالراحة في مفاصلك في يوم ، إلى الشعور بألم شديد في اليوم التالي ، وغالبًا ما يكون مصحوبًا بشعور كبير بالتعب. يُطلق على التصعيد الحاد في الأعراض اسم التوهج.

الخوف من التسبب في حدوث التوهج، أو إذا كنت تعاني من التوهج : يمكن أن يثبط النشاط البدني والتمارين الرياضية. سيعطيك أخصائي العلاج الطبيعي تمارين مختلفة يمكنك تكييفها ، اعتمادًا على الأعراض التي تعاني منها



World
PT Day
2023

سبتمبر ٨



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday