



World  
PT Day  
2024



# ممارسة التمارين الرياضية وآلام أسفل الظهر

ثبت أن ممارسة التمارين الرياضية هي العلاج الأكثر فائدة لآلام أسفل الظهر. لا يبدو أن أحد أنواع التمارين أفضل من أي نوع آخر، فالبقاء نشيطاً وممارسته بانتظام هو الأهم. سيساعدك أخصائي العلاج الطبيعي على العثور على التمرين المناسب لك.



التمارين الرياضية مفيدة لآلام أسفل الظهر

يعد البقاء نشيطاً قدر الإمكان والعودة إلى جميع الأنشطة المعتادة تدريجياً أمراً مهماً جداً في تعافيك. ابدأ ببطء وقم بزيادة نشاطك مع نمو ثقتك بنفسك.



الراحة الكاملة ولفترة طويلة ليست مفيدة ولكن العودة إلى الحركة والأنشطة المعتادة هي الأفضل

يمكن أن تؤدي الراحة الطويلة وتجنب النشاط إلى زيادة آلام أسفل الظهر، وزيادة الإعاقة، والتعافي البطيء، والابتعاد عن العمل لفترة أطول



ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يمنع عودة أعراض آلام أسفل الظهر

ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تمنع بشكل كبير احتمالية عودة آلام أسفل الظهر



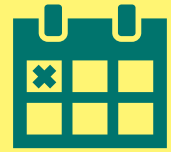
الحركة والتحرك بثقة وبدون خوف مهم لآلام أسفل الظهر

يبدأ الكثير من الناس في التحرك ببطء وبخذر شديد. هذا يجعلك متوتراً ويضع المزيد من الضغط على عضلاتك. ممارسة الرياضة والتحرك بطريقة مريحة أفضل بكثير لجسمك



الشعور بالألم بعد التمرين لا يعني دائماً حدوث ضرر لجسمك

العضلات التي لا يتم استخدامها لفترة من الوقت تتألم بسرعة أكبر. عادة ما يعني الشعور بالتصلب والألم بعد التمرين أن جسمك لم يعتاد على النشاط بعد، ولكنه يتكيف معه



ممارسة الرياضة بانتظام أمر ضروري

ربما يكون مقدار التمرين الذي تقوم به أكثر أهمية من نوع التمرين. أعظم الفوائد هي عندما يبدأ الشخص غير النشط في ممارسة أي تمرين. يعد الحصول على 30 دقيقة على الأقل يومياً أمراً مثالياً



ممارسة التمارين الرياضية له العديد من الفوائد الصحية

تعتبر ممارسة التمارين الرياضية مهمة جداً في الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية وأنواع معينة من السرطان والقلق والاكتئاب



ممارسة تمارين الثبات والتقوية لمنطقة الجذع ليست أفضل من التمارين الأخرى

ممارسة تمارين الثبات والتقوية لمنطقة الجذع لا تقدم أي ميزة خاصة عن الأنواع الأخرى من التمارين (مثل المشي) لعلاج آلام أسفل الظهر



أفضل أنواع التمارين هي تلك التي تستمتع بها

ممارسة التمارين الرياضية، والمشي، والجري، وركوب الدراجات، والسباحة، وتمرينات التقوية يمكن أن تساعد جميعها في علاج آلام أسفل الظهر



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 سبتمبر

www.world.physio/wptday