



التمارين الرياضية

- يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في التخفيف من أعراض التهاب المفاصل و أمراض الجهاز العضلي الهيكلي الأخرى
- يمكن أن تكون التمارين الخفيفة مثل تمارين المياه الدافئة و تاي تشي مفيدة جدا
- قم بالتخطيط لبرنامج التمارين الرياضية الخاص بك بالتشاور مع طبيبك، المعالج الفيزيائي، المعالج المختص بالتمارين الرياضية أو المختص باللياقة البدنية

يشمل مرض التهاب المفاصل أكثر من 150 من أمراض وحالات الجهاز الهيكلي العضلي

المختلفة والتي تؤثر على العضلات، العظام و/أو المفاصل

جهازك العضلي والهيكلي

ولفهم كيفية حدوث التهاب المفاصل و أمراض الجهاز العضلي والهيكلي الأخرى، دعونا نبدأ بالقيام من المعلومات حول العضلات، العظام والمفاصل التي تكون جهازك العضلي الهيكلي.

تسمح **المفاصل** بحدوث الحركة عند نقطة التقاء عظمين. وتغطي وسادة **غضروفية** متماسكة نهاية كلا العظمين، وتمتص الصدمة وتسمح للعظمين بالانزلاق بنعومة فوق بعضهما البعض. ويكون المفصل ملفوف داخل غشاء قاسي من **السانال الزلالي** الذي يقوم بعملية تشحيم للغضروف والجزاء الأخرى من المفصل للحفاظ على الحركة بانسيابية.

وتقوم **الأربطة** بتنثبيت المفصل عبر ربط عظم بعظم آخر. وتقوم **الأوتار** بعملية ربط العضلات مع العظام ولدى تقلص العضلات تقوم بسحب العظام حتى تقوم بتحريك المفصل.

يؤثر مرض التهاب المفاصل وحالات الجهاز العضلي والهيكلي الأخرى على الوظيفة الطبيعية لعمل المفاصل، العضلات و العظام و الأجزاء الأخرى المحيطة بها ويعتمد حدوث هذا الشيء على نوع الحالة التي تعاني منها.

ويمكن أن تسبب حالات الجهاز العضلي الهيكلي الألم، الصلابة و على الأغلب الالتهاب في واحد من المفاصل أو في أكثر من مفصل أو العضلات. ويمكن أن تقلل التمارين الرياضية من بعض الأعراض ويحسن حركة المفاصل و قوتها.

فوائد التمارين الرياضية لحالات و أمراض الجهاز العضلي والهيكلي

تقوم بعملية تشحيم المفاصل وتغذيتها

تخفف من الألم والصلابة

تحسن المرونة

تقوي العضلات

تحسن التوازن

تساعدك على النوم الأفضل

تحسن هيئة الجسم

تحسن أو تحافظ على كثافة العظام



تحسن صحتك ولياقتك البدنية بشكل عام

تخفف مستويات الضغط النفسي

تحسن المزاج

تساعدك على الحفاظ على وزن جسم صحي.

أنواع التمارين من أجل حالات الجهاز الهيكلي العضلي

تتصح قائمة التعليمات الأسترالية بالقيام بالتمارين الرياضية في معظم أيام الأسبوع. وإذا كنت غير متأكد من نوعية التمارين الرياضية التي تناسبك قم بالتحدث مع طبيبك، المعالج الفيزيائي أو المعالج المختص بالتمارين الرياضية. ومن المهم أن تجد التمارين الرياضية التي تحبها وهناك الكثير منها لكي تختار ما يناسبك:

- تاي تشي، بيلاتس، اليوغا، الأيروبيكس- تستطيع القيام بهذه التمارين شخصيا أو تنضم إلى حصص على الإنترنت أو على DVD
- السباحة والتمارين المائية
- تمارين الكرسي
- حصص في الصالة الرياضية أو مراكز اللياقة البدنية
- ركوب الدراجة الهوائية
- كرة المضرب، الكريكيت وكرة السلة
- لعبة الكرات الخشبية و بولنج المروج الخضراء
- ألعاب الفيديو النشطة - مثلا Nintendo Switch،WII Fit
- التمارين على الإنترنت
- تمشية الكلب
- القفز على الحبل
- تمارين القوة باستخدام الأوزان الحرة وأحزمة المقاومة
- الرقص

التنوع مهم

تحتاج إلى مجموعة متنوعة من التمارين الرياضية لكي تحسن الأمور التالية:

- **المرونة** – يساعد تمدد العضلات وعدد من التمارين الحركية على تحسين أو الحفاظ على مرونة المفاصل والعضلات القريبة منها. وهي تحافظ على حركة مفاصلك بشكل صحيح وتخفف من صلابة المفاصل.
- **القوة** – تقوم هذه التمارين ببناء قوة العضلات، تؤمن ثبات المفاصل، تحسن من صحة العظام وقدرتك على القيام بالمهام اليومية.
- **اللياقة البدنية العامة** – التمارين التي تجعل تتحرك وتزيد من معدل ضربات القلب (مثلا المشي، السباحة وركوب الدراجة الهوائية) تساعد صحة القلب والرتنين (الجهاز القلبي الوعائي). وقد تحسن قوة التحمل، تساعد في خسارة الوزن وتمنع المشاكل الصحية الأخرى مثل مرض السكري. ويسمى هذا النوع من التمارين تمارين الأيروبيكس، التمارين القلبية الوعائية أو كارديو.

البقاء متحفزا

يعتبر التحفيز على القيام بالتمارين الرياضية والبقاء متحفزا تحديا كبيرا خصوصا إذا كنت تعاني من ألم وتعب مزمن، لكن الألم يعتبر من الأمور الحيوية للسيطرة على حالتك المرضية. إليك بعض النصائح لكي تبقى متحفزا:

- مارس التمارين الرياضية مع الأصدقاء
- انضم إلى مجموعة أو حصص
- قم بتذكير نفسك بفوائد التمارين الرياضية
- اجعل التمارين جزء روتينك اليومي
- حدد أهدافك
- اجعل التمارين الرياضية نوع من المرح

البقاء آمنا أثناء التمارين الرياضية

تعتبر التمارين الرياضية من الأمور المهمة وتقدم العديد من الفوائد الصحية، لكن يجب عليك القيام بها بشكل آمن لمنع الإصابات أو لمنع تدهور حالتك الصحية.

يمكن أن يقدم لك الطبيب أو المختص بالتمارين الرياضية بعض النصائح الشخصية المتعلقة بالتمارين الرياضية. إليك بعض الاقتراحات العامة:

- قم باستشارة طبيبك قبل البدء ببرنامج تمارين رياضية جديد. وإذا قمت بعملية استبدال المفصل، اسأل الطبيب الجراح أو المختص بالصحة عن الحركات التي يجب عليك تقليلها أو تجنبها.

- تسلط الفحوصات التي تجرى قبل البدء بالتمارين الرياضية الضوء بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من حالات طبية قد تجعلهم معرضين لخطر أكبر أثناء النشاط البدني. ويساعد هذا الفلتر أو "شبكة الأمان" على إتخاذ القرار لمعرفة إذا كانت فوائد التمارين المحتملة أكبر من المخاطر. قم بالاطلاع على [Exercise & Sports Science Australia \(ESSA\) adult pre-exercise screening tool](https://www.essa.org.au/Public/ABOUT_ESSA/Adult_Pre-Screening_Tool.aspx) (أدوات الفحص الذي يجرى قبل التمارين الرياضية للبالغين من مؤسسة علوم الرياضة والتمارين في استراليا) وناقش هذا الأمر مع طبيبك او المختص بالتمارين الرياضية.
- لا تقم بالتمارين الرياضية إذا كان أحد المفاصل مؤلماً، ملتهباً أو ساخنًا وبدلاً عن ذلك قم بتحريك المفصل بلطف ضمن نطاق الحركة التي يسمح بها لتقليل صلابة المفصل وتحسين دوران الدم.
- ابدأ بالتمارين بلطف وبالتدريج قم بزيادة كثافة برنامج التمارين الرياضية خلال أسابيع أو شهور.
- قم بالتسخين بشكل كامل قبل البدء بالتمارين الرياضية. قم بتبريد العضلات بعد القيام بالتمارين من خلال حركات لطيفة وثابتة.
- انتبه إلى القيام بالتقنية الصحيحة للتمرين وحاول التحرك بنعومة. لا تجبر المفصل على الحركة أكثر من نطاق حركة هذا المفصل.
- لا تحاول القيام بالكثير من التمارين أو لا تحاول دفع المفصل بشكل قاسي وبسرعة كبيرة. قم بالتخفيف من التمارين إذا انقطع نفسك أو شعرت بالألم.
- إذا شعرت بالألم في مفصلك لأكثر من ساعتين خصوصاً بعد حصة التمرين، خفف من درجة التمرين التالي.
- توقف عن النشاط الرياضي إذا كان هذا النشاط يسبب لك الألم أو يزيد من الألم بشكل غير طبيعي.
- اشرب الكثير من السوائل أثناء التمارين الرياضية وبعدها.
- قم بارتداء ملابس وحذاء مناسب.
- قم بزيادة نشاطاتك العرضية. على سبيل المثال، قم بالمشي إلى المحلات القريبة بدلاً من قيادة السيارة.

أين يمكن الحصول على المساعدة

- طبيبك
- المعالج الفيزيائي
- المعالج المختص بالتمارين
- مركز الصحة المجتمعي
- Musculoskeletal Australia (الجهاز العضلي الهيكلي أستراليا) www.msk.org.au
- MSK خط التلفون للمساعدة 1800 263 265

كيف يمكننا المساعدة

اتصل بخط الهاتف للمساعدة MSK على الرقم 1800 263 265
للتحدث مع الممرضات لدينا أو ارسل إيميل إلى helpline@msk.org.au

يمكننا أن نساعدك في الحصول على المزيد من المعلومات حول ما يلي:

- التهاب المفاصل و حالات الجهاز العضلي الهيكلي
- كيف يمكنك أن تعيش بحالة جيدة مع وجود هذه الحالات الصحية
- إدارة الألم
- الندوات، حلقات البحث و المناسبات الأخرى القادمة

المزيد لكي تقوم باستكشافه

- Australian Physiotherapy Association (جمعية المعالجين الفيزيائيين الأستراليين) www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sports Science Australia (ESSA) علوم الرياضة و التمارين أستراليا www.essa.org.au
- Better Health Channel (قناة الصحة الأفضل) www.betterhealth.vic.gov.au

إذا وجدت هذه المعلومات مفيدة، ساعدنا لكي نقوم بمساعدة الآخرين عبر التبرع اليوم.