



النشاط البدني وممارسة الرياضة

Reumatiker
förbundet

مارس الرياضة!


إن النشاط البدني وممارسة الرياضة هو أحد أكبر الإمكانيات المتاحة لك للتأثير بنفسك على صحتك. تنطبق التوصيات الخاصة بالنشاط البدني وممارسة الرياضة على الجميع بغض النظر عما إذا كانوا يعانون من مرض روماتيزمي أم لا. إلا أنه عندما يكون الشخص مُصابًا بمرض روماتيزمي فإنه يواجه تحديًا أكبر بعض الشيء فيما يتعلق بتعلم تقسيم نشاطه بأفضل طريقة ممكنة استنادًا إلى الأنشطة الخاصة بالمرض ومعدل ممارسة الرياضة اليومية. وتظهر أبحاث اليوم أن الأمر لا يتعلق بما تفعله، أي النشاط الذي تختاره، بل عمل شيء بانتظام وبشكل متكرر.

النشاط البدني المعزز للصحة

للحصول على تأثيرات صحية جيدة مثل خفض ضغط الدم والكوليسترول ومستويات السكر في الدم، يفضل أن يتم ممارسة النشاط البدني 150 دقيقة في الأسبوع. يجب أن تكون الأنشطة التي تقوم بها مرهقة للغاية بحيث تتعرق بسهولة وتزداد سرعة تنفسك (مستوى 13 على مقياس بورج، الإجهاد المعتدل).

إذا كنت تواجه صعوبة في ممارسة النشاط البدني لفترات طويلة، فيمكنك تقسيم «مرات النشاط» خلال اليوم. على سبيل المثال، اجمع الأوراق المتساقطة في الحديقة بمقشة أوراق الشجر لمدة 10 دقائق واخرج مع الكلب لمدة 15 دقيقة في الصباح وبعد الظهر قم بتنظيف الأرضية بالمكنسة الكهربائية لمدة 10 دقائق. يمكنك اختيار تبديل الـ 150 دقيقة من النشاط بالنشاط ذو المستوى المعتدل لتصبح عدد دقائق النشاط 75 دقيقة من تدريبات اللياقة البدنية في الأسبوع. إذا اخترت هذا الخيار، يجب أن تكون كثافة النشاط المحدد عالية (مستوى 15 على مقياس بورج، الإجهاد). هنا تتخطى «وتيرة الحديث» ويكون من الواضح أن سرعة تنفسك تكون كبيرة (اللهاث) وتتعرق.

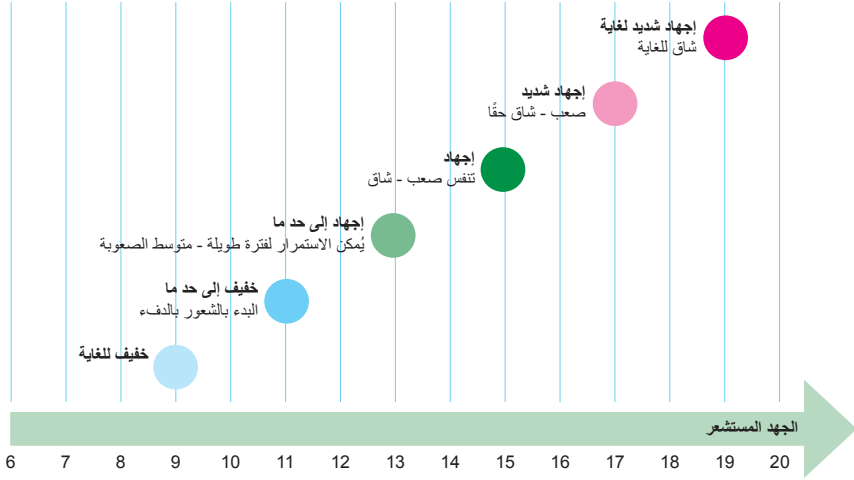
«تخيل أن هناك قرصًا أمامك. إنه الدواء الأكثر تقدمًا الذي شهده العالم. نعم، إن هذه الأقراص موجودة - واسمها النشاط البدني!» من كتاب Hälsa på recept (وصفة للصحة)، 2014.



«إن عمل مفكرة للتدريب هو طريقة رائعة لمتابعة تدريبك مع مرور الوقت. من خلال المفكرات يُصبح من الواضح جدًا كيفية قيامك بالتدريب»

«إن تخطيط الوقت لاستعادة القوى والاسترخاء لا يقل أهمية عن تخصيص وقت للتدريب.»

مقياس بوج



يُفضل أن يتضمّن نشاط تعزيز الصحة أيضاً تدريب القوة مرتين في الأسبوع. إذا كان عمرك يزيد عن 65 عاماً ومصاباً بمرض روماتيزمي، فمن المستحسن أيضاً الحصول على تدريب على الحركة والتوازن، إذا لزم الأمر.

قف!

فقط من خلال المشي تؤثر على استهلاك الطاقة في جسمك بشكل إيجابي، ويُمكن أن تحصل على آثار صحية جيدة. حتى الآن، لا توجد توصيات محددة بشأن أقصى فترة للجلوس دون حركة / عدم النشاط مقابل عدد المرات / المدة التي يجب أن يمارس فيها الشخص النشاط. لكن القاعدة الأساسية هي التحرك بعد الجلوس دون حركة لمدة 30 دقيقة من خلال المشي لفترة وجيزة.

قاعدة الـ 24 ساعة

إن القاعدة تعني أن أي زيادة في الألم والتورم يجب أن يعود إلى نفس المستوى الذي كان عليه عندما بدأت ممارسة التمارين قبل 24 ساعة. إذا لم تكن قد فعلت ذلك، فمن المهم أن تقوم بتعديل التدريب وعدم الاستسلام.

حدد هدف!

إن أحد أهم مبادئ المساعدة الذاتية هو تحديد الأهداف. يجب أن يكون الهدف شيئاً تريد تحقيقه خلال الأشهر الثلاثة أو الستة المقبلة. على سبيل المثال، أن تتمكن من المشي لمسافة نصف ميل سويدي (5 كيلومتر)،

أو استخدام الدرج بدلاً من المصعد، أو الذهاب في نزهة. غالبًا ما تكون الأهداف كبيرة جدًا بحيث لا يمكن تحقيقها على الفور. لذلك، من المهم تقسيمها إلى أهداف فرعية صغيرة قابلة للتحقيق. من خلال وضع خطة منظمة بأهداف واضحة، سيكون من السهل تتبع نتائجك بمرور الوقت، وأيضًا تحديد ما إذا كان هناك شيء لا يسري بشكل جيد. ما هي خطتك الشخصية لممارسة التدريبات الخاصة بك؟

نمط SMART

يستفيد الجميع من وضع خطة لنشاطهم البدني وممارسة الرياضة.

- **S محدد** ما هي التمرينات التي ستقوم بها؟
- **M قابل للقياس** كم من الوقت ستقوم خلاله بالتمرين/ كم عدد تكرارات التمرينات التي تقوم بها؟
- **A مقبول** هل هدفك مقبول من قبل أولئك الذين سيتأثرون به؟ يستغرق التمرين وقتًا.
- **R واقعي** هل هو مستوى واقعي بالنسبة لك؟
- **T محدد بوقت** متى ينبغي عليك تحقيق هذا الهدف الفرعي؟

اعرف المزيد!

على موقعنا الإلكتروني reumatiker.se، يُمكنك قراءة المزيد عن النشاط البدني وممارسة الرياضة.

المعرفة وقوة العمل والمشاركة

إن جمعية الروماتيزم هي منظمة تضم أعضاء تعمل على حماية مصالح مرضى الروماتيزم. رؤيتنا هي حياة جيدة لجميع مرضى الروماتيزم وحل مشكلة الروماتيزم. ولتحقيق ذلك، نعمل على نشر المعرفة، والأعمال ذات التأثير، وتمويل الأبحاث، وأشكال الدعم المختلفة للأشخاص المتضررين من مرض الروماتيزم.

كن عضوًا

بصفتك عضوًا في جمعية الروماتيزم، سيتاح لك إمكانية المشاركة مع آخرين ممن لديهم ظروف مشابهة. تشمل العضوية أيضًا مجموعة متنوعة من المزايا، بما في ذلك الأنشطة والمحاضرات، بالإضافة إلى مجلة الأعضاء Reumatikervärlden، التي يتم إرسالها إلى عنوانكم البريدي مباشرة. كن عضوًا على reumatiker.se مرحبًا بكم!



ادعنا - تبرع

ادعم رؤيتنا من أجل حياة جيدة لكافة مرضى الروماتيزم ومن أجل الوصول إلى حلول لمشكلة الروماتيزم. اقرأ المزيد حول أعمال جمع التبرعات الخاصة بنا على موقعنا الإلكتروني. تبرعك يحدث فرق!



Swish 123 900 31 95 PG 90 03 19-5 BG 900-3195

Reumatiker
förbundet

reumatiker.se