

## إرشادات وصفة النشاط البدني لمرضى إلتهابات المفاصل العظمي (Osteoarthritis)

- ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي لا يلقي ضغطاً كبيراً على المفصل، وتكون شدة النشاط البدني من منخفض إلى معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة (أو على قدر مدة احتمال المريض) وبمعدل 3-4 مرات في الأسبوع. ويمكن ممارسة السباحة أو ركوب الدراجة الثابتة، أو التنويع بين المشي والسباحة أو ركوب الدراجة. كما يلزم تقوية العضلات المحيطة بالمفصل المصاب من خلال إجراء تمارين تقوية العضلات (10-12 تكرار) وبمعدل 2-3 مرات في الأسبوع، والقيام بتمارين الإطالة (Stretching) لمدة 5-10 دقائق في كل يوم، من أجل المحافظة على المدى الحركي للمفصل، وتحسين نمط الحياة اليومية للمريض.
- ومن أجل مساعدة المريض على الاستمرار في الممارسة، ينبغي تناول الأدوية المضادة للإلتهابات قبل ممارسة النشاط البدني بساعة، من أجل خفض الألم وحدة الإلتهااب لدى المريض.
- يمكن للمريض عند حدوث الإلتهابات الحادة بتأجيل ممارسة النشاط البدني الذي يتضمن حركة متواصلة لذلك المفصل المصاب، علماً بأن ممارسة ركوب الدراجة الثابتة أو السباحة أفضل من المشي عندما يكون مفصل الركبة مصاباً بالإلتهااب، وفي الجانب الآخر فإن المشي أفضل من السباحة عندما يكون مفصل الكتف أو الرسغ ملتهباً.
- يمكن ممارسة التمارين البدنية داخل الماء (في أحواض السباحة غير العميقة)، حيث لا يشكل النشاط البدني في هذه الحالة أي ضغط ملحوظ على المفاصل.