

Maladie de Scheuermann

لديك مرض شويرمان ، وهو مرض غير خطير في العادة.

يمكن أن تساعد النصائح التالية في تقليل الأعراض وخطر حدوث مضاعفات:

- حافظ على النشاط البدني المنتظم عن طريق تجنب الرياضات التي تنطوي على إجهاد محوري قوي (مثل الرياضات الهوائية ورفع الأثقال) ، أو الصدمات المتكررة (مثل الرياضات القتالية ، والجودو والرجبي) ، أو القفزات العنيفة (الترامبولين ، والقفز العالي ، والوثب الطويل). كما ينصح بعدم ممارسة ركوب الخيل خلال فترة النمو.
- تجنب حمل الحمولات الثقيلة.
- إذا تم وصف العلاج الطبيعي لك ، فاتبع الجلسات مع التطبيق وقم بإجراء التمارين التي تم تدريسها لك يوميًا ،
- في حالة الجلوس لفترات طويلة ، استخدم إن أمكن تركيبًا ملائمًا من خلال تفضيل مقعد مرتفع وسطح عمل مائل ،
- في حالة الألم ، تناول المسكنات الموصوفة لك.