

Activité physique adaptée et arthrose

التهاب المفاصل -النشاط البدني المناسب

وصف طبيبك برنامج نشاط بدني مناسب لك كجزء من علاج التهاب المفاصل. ممارسة النشاط البدني المنتظم أمر ضروري ، فهو يسمح على وجه الخصوص بمحاربة الألم. كجزء من هذه الممارسة ، يرجى اتباع الاحتياطات المعتادة الموصى بها لجميع الرياضيين.

بالتوازي مع ممارسة النشاط البدني المتكيف ، من الضروري تكييف نمط حياتك عن طريق تقليل مستوى نمط حياتك الخامل قدر الإمكان وزيادة مستوى نشاطك البدني في حياتك اليومية.

في نهاية برنامج النشاط البدني المعدل ، سيكون من الضروري أيضاً الاستمرار في ممارسة النشاط البدني عدة مرات في الأسبوع.

- قم بتقييم مستواك الحالي من نمط الحياة الخامل والنشاط البدني ،
- احصل على نصائح حول كيفية زيادة نشاطك البدني اليومي خارج الرياضة ،
- تعرف على أهم الاحتياطات الواجب اتخاذها عند ممارسة نشاط رياضي.
- ابحث عن مركز Sport-Santé بالقرب منك. يمكن لمراكز سبورت سانتيه: – مساعدتك في العثور على الموارد الرياضية الملائمة لاحتياجاتك ، – قم بتقييم قدراتك البدنية وقم بتطوير برنامج مخصص معك بالاشتراك مع محترفين مؤهلين.