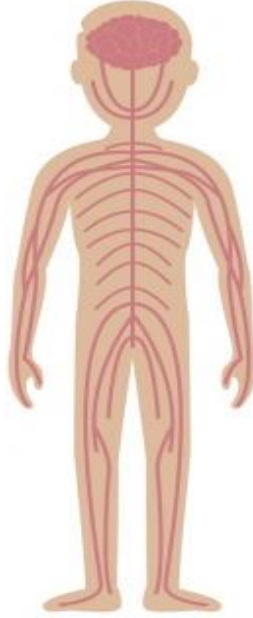




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



التصلب اللويحي والتمارين الرياضية

Multiple Sclerosis and Exercise

التصلب اللويحي:



هو مرض يصيب المناعة الذاتية والتي بدورها تؤثر على الدماغ والحبل الشوكي (الجهاز العصبي المركزي).

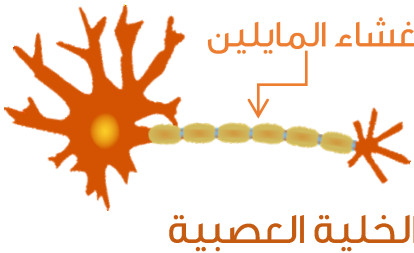
التصلب اللويحي يصيب النساء أكثر من الرجال، ويكثر شيوعه بين سن ٢٠-٤٠ عام ولكنه قد يصيب أي سن أيضًا.



الأسباب:

يحدث مرض التصلب العصبي اللويحي بسبب تلف يلحق بغشاء المايلين، والذي يعتبر الغلاف الواقي الذي يحيط بالخلايا العصبية.

عندما يتلف هذا الغشاء المحيط بالعصب، فإن إشارات



الأعصاب تصبح بطيئة

وقد تتوقف.

ويحصل تلف الأعصاب نتيجة الالتهابات، والتي تحدث عندما
تهاجم الخلايا المناعية الخاصة بالجسم الجهاز العصبي،
ويمكن أن يحدث في أي منطقة من الدماغ، العصب البصري
والحبل الشوكي.

كما أن هنالك أسباب أخرى غير معروفة للإصابة بهذا
المرض، إلا أنها غالبًا تكون:

- ◆ فيروس أو عيبًا في الجينات أو كليهما معًا.
- ◆ عوامل بيئية.
- ◆ وجود تاريخ عائلي بمرض التصلب اللويحي.



◆ العيش في جزء من العالم حيث يتواجد فيه نسبة عالية من مرضى التصلب اللويحي.

ماهي التمارين الرياضية التي يمكنك القيام بها؟



آثار التصلب اللويحي على المصابين مختلفة، لذلك لا يوجد تمرين رياضي محدد يمكن أن يسمى "تمرين التصلب اللويحي" فهي تختلف من شخص لآخر.

فيما يلي تمارين رياضية مختلفة تساعد جسمك في

الحفاظ على لياقته:



١- تمارين التقوية:

وتشمل رفع الأوزان الصغيرة، كما

يمكن أن تشمل استخدام وزن الجسم نفسه لتعزيز

قوة العضلات والعظام. في حال كان لديك رعاش أو شد

في العضلات، فإن تمارين سحب المطاط المرن أسهل

من استخدام الأوزان.

◆ تمرين المقص:

- استلق على ظهرك

- ابعده ساق واحدة إلى الجانب بالقدر المريح لك

- اسحب الساق ببطء للعودة إلى نقطة البداية

- كررها ١٠ مرات لكل ساق

◆ تمرين رفع الرجل باستقامة:

- استلقي على ظهرك مع ركبة واحدة مثنية ومع استقامة ورفع الساق الأخرى
- حافظ على الساق مستقيمة تمامًا، ثم ارفعها حوالي ٦-١٢ إنش
- أنزلها إلى السرير ببطء
- كررها ١٠ مرات لكل ساق

◆ تمرين رفع القدم من الجانب باستقامة:

- استلقي على جنبك
- اثني الركبة السفلية
- ارفع الساق للأعلى باستقامة وثبات
- أنزله إلى وضع البداية ببطء
- كررها ١٠ مرات لكل رجل اليمنى فاليسرى

◆ تمرين الحوض:

- استلقي على ظهرك مع ثني ساقيك
- ارفع أردافك للأعلى
- كررها ١٠ مرات

◆ تمرين تقوية عضلات الكاحل:

- اثني كاحلك للأعلى باتجاه الجسم بقدر الإمكان
- ثم ادفع الإصبع الكبير للأسفل بعيداً عن جسمك
- كررها ١٠ مرات (يمكنك القيام بها لكلا القدمين معاً)

◆ تمرين الوقوف من وضعية الجلوس:

- اجلس على حافة الكرسي، واجعل قدميك ملامسه
لسطح الأرض
- قف بشكل مستقيم
- كررها ١٠ مرات

◆ تمرين ثني الركبة إلى الصدر:

- استلقي على ظهرك
- اثني فخذك وركبتك إلى صدرك، وارفع القدم من السرير
- ببطء أنزل الساق إلى السرير
- كررها ١٠ مرات لكل ساق

◆ تمرين الوقوف على أطراف الأصابع:

- امسك شيء قوي لتحقيق التوازن والثبات
- ارفع ببطء على أصابع القدم
- عد إلى نقطة البداية
- كررها ١٠ مرات

٢- تمارين اللياقة:

- مثل ركوب الدراجات، الجري والتجديف (السباحة)، وهي تعتمد على استخدام العديد من العضلات بالإضافة للقلب والرئتين.

- كما أن التمارين التي تعتمد على تقوية الأطراف العلوية والسفلية مفيدة أيضاً، وهي التي تعرف باسم "تمارين القلب والأوعية الدموية".
- وتكمن أهمية ممارسة تمارين اللياقة في حفظ مستوى النشاط البدني واللياقى، وتكون مدة هذه التمارين على الأقل عشرين دقيقة متواصلة إن أمكن.
- وتذكر أن ممارستك لتمارين اللياقة تساعدك في رفع



المستوى الحركي وهي أفضل من لا شيء على الإطلاق.

٣- تمارين الإطالة:

- ◆ هذا النوع من التمارين مهم قبل وبعد تمارين التقوية واللياقة.
- ◆ تساعدك على إبقاء عضلاتك مرنة وتمددة.
- ◆ تعتبر أيضاً من التمارين المفيدة على نحو خاص.

أمثلة على تمارين الإطالة:

إطالة الرقبة للأمام وللخلف.



إطالة الرقبة للجانب الأيمن والأيسر.



سحب المرفق إلى الأسفل

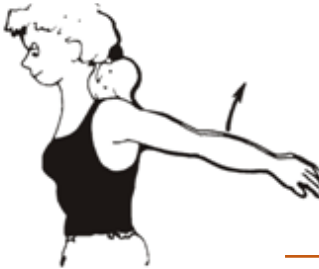
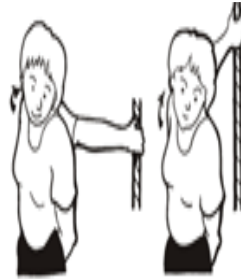


إطالة العضلات المحيطة بالكشف

(باستخدام منشفة وسحبها
للأعلى وللأسفل باليد الأخرى)



إطالة العضلة الصدرية
(باستخدام باب أو حائط)



إبعاد اليد للخارج



إطالة لعضلات مفصل الرسغ
امل رأسك للجهة الأخرى مع
الحفاظ على المرفق بشكل
ممدود وثني الرسغ للداخل



استطالة عضلات الكتف العلوية
ابق ذراعك موازي للأرض واسحبه
باتجاه الذراع الآخر



إطالة عضلات الظهر
اجلس بالوضعية كما في الصورة
ثم أنزل صدرك للأسفل مع
افتراش الذراعين

استطالة العضلات الجانبية
ارفع يديك فوق رأسك ثم انحن
لليمن ثم اليسار



إطالة عضلات البطن
استلق على بطنك ثم ارفع
ظهرك ورأسك للأعلى



إطالة عضلات الحوض الخلفية
استلق على ظهرك واسحب
ركبتك باتجاه صدرك





إطالة عضلات الجذع

اثنى ركبتيك ثم املها للجهة
اليمنى فاليسرى مع الحفاظ
على الظهر في وضع ثابت



إطالة عضلات الفخذ الخلفية الطريقة الأولى

استلق على ظهرك وارفع أحد رجليك للأعلى،
على أن تكون الركبة في وضع مستقيم



إطالة عضلات الفخذ الخلفية الطريقة الثانية

في وضعية الجلوس حاول لمس أصابع القدم

إطالة العضلات الجانبية للفخذ
في وضعية الجلوس كما في
الصورة ادفع المرفقين للأسفل
باتجاه الركبتين



إطالة العضلات الخلفية للفخذ
اسحب الركبة والقدم باتجاه
الذراع الواقع في الجهة المقابلة

إطالة عضلات الجذع من وضعية الجلوس
ضع رجلك اليمنى فوق اليسرى واستدر
بظهرك وركبتك للجهة المعاكسة، كرر
الحركة للجهة الأخرى





إطالة عضلات الفخذ الأمامية
استلق على بطنك واسحب ركبتك للأعلى



إطالة عضلات الفخذ الأمامية أثناء
الوقوف استند على الحائط ثم
اسحب الركبة للأعلى



إطالة عضلات الفخذ الداخلية
ثبت الرجل الأولى والركبة قليلاً مع
خروج الرجل الثانية للخارج وبشكل
مستقيم



إطالة عضلات الفخذ الأمامية

ابق ظهرك مستقيم وقدم الرجل الأولى للأمام مع ثني الركبة وتثبيتها، والرجل الثانية للخلف بشكل مستقيم قدر الاستطاعة



إطالة العضلات الجانبية للفخذ

قف واستند على الحائط من الأمام واستمر في دفع حوضك للأمام ورجلك للدخال كما في الصورة

إطالة العضلات الخلفية للركبة

استند على الحائط وأثني ركبتيك الأمامية وابق رجلك الخلفية مستقيمة وكعبها ملامس للأرض وقدم جسمك للأمام



هل هناك احتياطات تحتاج إلى اتخاذها بسبب مرض

التصلب اللويحي؟

١. تحدث إلى طبيبك

إذا كان لديك مشاكل صحية أخرى، مثل الربو، مشاكل القلب أو هشاشة العظام. كما يجب أن تأخذها بعين الاعتبار أثناء ممارسة أي خطة تمارين.

٢. إبدأ ببطء مع أي نظام حماية جديد

لا تحاول أن تفعل الكثير في وقت قصير جدًا. فالبداية ببطء مع أي نظام جديد يتيح لجسمك أن يعتاد عليه ويساعدك أيضا في الحكم ما إذا كان هذا النشاط مريح بالنسبة لك أو لا. مع مرور الوقت، ستكون قادر على قياس صعوباتك وحدود قدرتك، وستلاحظ أنها تتغير مع تغير مستوى لياقتك البدنية. لذلك المواظبة على التغيير ومتابعته ستكون مفيدة لك.

٣. قم بالإحماء والتبريد

قبل أي نشاط رياضي يجب عليك الإحماء وعمل تمارين الإطالة، فهي تحميك من الإصابة أو التعرض لأي مشاكل في العضلات.

أما إذا كنت تقوم بتمارين رياضية هوائية "تمارين اللياقة"، فيجب عليك أن تبدأ ببطء لتجنب الشد العضلي ولبناء معدل ضربات القلب تدريجيًا.

كما ينبغي عليك إنهاء التمرين بالتدريج أو بما يسمى بتمارين التبريد.

٤. التكيف مع أعراض مرض التصلب اللويحي:

الأعراض التي تواجهها قد يكون لها تأثير على ممارستك للأنشطة الرياضية التي اخترت القيام بها، ولكن إصابتك بالتصلب اللويحي لا يعني توقفك عن ممارسة الرياضة.

على سبيل المثال:

◆ مشاكل الرؤية:

إذا كنت تواجه مشاكل في الرؤية فيمكنك اختيار بديل للتمارين الرياضية بحيث تلائم مع مشاكل الرؤية لديك.

◆ آلام العضلات:

الإحساس الغير طبيعي في الأطراف والجسم كالشد العضلي وآلام العضلات يمكن أن يجعل حركتك غير مريحة. ولكن العمل مع أخصائي العلاج الطبيعي بشكل فعال سيساعدك على الشعور بالراحة.

◆ مشاكل الذاكرة:

بعض المصابين بمرض التصلب اللويحي يواجهون مشاكل مع الذاكرة والفهم للتفسيرات المعقدة، في حال معاناتك من هذه المشكلة ستجد أنه من المفيد أن تكون التمارين مكتوبة على شكل ملاحظات من أخصائي العلاج الطبيعي أو المدرب. أو قد يكون أحد أفراد عائلتك أو مقدم الرعاية قادراً على تعلم التمارين معك ليساعدك في تذكرها بدقة.

٥. إحساسك بالحرارة:

كثير من المصابين بمرض التصلب اللويحي حساسون للحرارة، كما أن البعض منهم يتأثرون بالرطوبة.

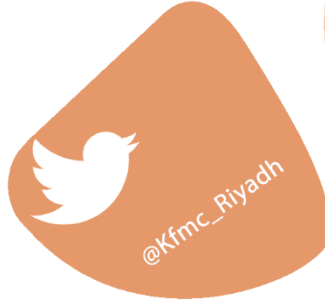
◆ وهنا بعض الإرشادات التي ستساعدك على التعامل معها:

- ١- تجنب برك السباحة الساخنة للغاية، فيجب أن تكون درجة حرارة الماء أقل من ٢٩ درجة مئوية.
- ٢- جزئياً وقت التمرين بأخذك لفترات راحة منتظمة، لتمنع ارتفاع حرارة الجسم مما قد يؤدي للإجهاد.
- ٣- شربك للمشروبات الباردة وأخذك لحمام بارد قبل ممارسة التمرين تساعدك على تجنب الأعراض المؤقتة وتسمح لك بممارسة التمارين لفترة أطول.
- ٤- استحمامك بماء بارد بعد ممارستك الرياضة يساعد جسمك على الانتعاش واستعادة الطاقة.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي



HEM1.17.000582

