





مجمع پارتانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

## بیماری آرتریت روماتوئید

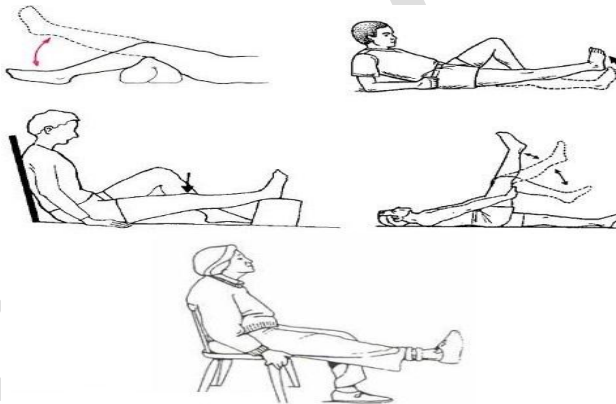


✳ سعی کنید که بجای یک جلسه طولانی در روز، تمرینات خود را در چند نوبت انجام دهید .

✳ فعالیت های خود را طوری تنظیم کنید که هم شامل تمرینات ایروبیک و هم تمرینات استقامتی برای ساخت عضلات باشند.

✳ همیشه قبل از ورزش بدن خود را گرم کنید و بعد از انجام تمرینات بدن خود را خنک کنید.

✳ از کفش های ورزشی مناسبی که ارتعاشات را جذب و از پاها محافظت می کنند، استفاده کنید.



✳ در صورت بروز تب ، زخم گلو یا افزایش ناگهانی وزن و ورم حتما به پزشک مراجعه کنید.

✳ از عوامل استرس زا و تنش زا دوری کنید.

✳ مراقب ایمنی محیط زندگی خود باشید. روی سطوح لغزنده راه نروید. فرش های کوچک و سبک که احتمال سرخوردن شما را زیاد می کند از سر راه بردارید.

✳ هنگام نشستن ، ایستادن و خوابیدن وضعیت طبیعی مفاصل خود را حفظ کنید که برای اینکار با نظر پزشک خودتان برای مشاوره به متخصص طب ورزش مراجعه کنید.

### ورزش با آرتریت روماتوئید:

✳ یک برنامه ورزشی شامل فعالیت و استراحت است.

✳ هنگامی که خسته نیستید ، ورزش کنید .

✳ حداقل یکبار در روز ورزش کنید.

✳ اگر بعد از بیدار شدن ورزش کنید، سفتی و سختی مفاصل در صبح را کم می کنید.

✳ ورزشهای کم فشار مثل قدم زدن یا شنا را انتخاب کنید، چراکه این ورزش ها کمتر به مفاصل شما فشار می آورند.

✳ قبل از ورزش های سنگین تر عضلات خود را بخوبی تقویت کنید.

✳ اگر مفاصل شما ورم کرده اند یا درد دارید، ریز ریز ورزش کنید.