

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Hayat
DATE:	11-March-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	267,370
TITLE :	Sitting when suffering from joint rheumatism
PAGE:	16
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

العودة عند الإصابة بروماتيزم المفاصل

عند المراهقين والشباب الذي يعانون من هذه الأمراض أكثر من هذا، فقد أفادت البحوث التي قدمت في مؤتمر الرابطة الأوروبية لمكافحة الروماتيزم الذي عقد أخيراً في باريس، بأن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تفيد في علاج أمراض الروماتيزم، وكشفت دراسة أميركية أن النشاط الرياضي يخفف من خطر الإصابة بالإعاقة.

وعلى المرضى احترام العلامات التحذيرية التي تدل على وجود حمل ضاغط على المفصل أثناء ممارسة الرياضة وإلى التوقف عنها حال الشعور بالألم، ويفضل أن يمارس المصابون بالروماتيزم رياضات مناسبة، مثل السباحة وركوب الدراجات وتمرينات القوة، لأنها تقوي العضلات ولا تلقي أعباء كبيرة على المفاصل. في المقابل يوصى بتجنب الرياضات العنيفة. وحذاً لو تم التحدث مع الطبيب لاختيار أنواع الرياضة الأنسب للمريض، ولعل الأفضل هو ممارسة الرياضة بإشراف مدرب مختص على دراية بطبيعة مرض الروماتيزم.

■ روماتيزم المفاصل من الأمراض الشائعة التي تصيب كل شرائح الأعمار بمن فيهم الأطفال والشباب. وإلى الآن لا يعرف السبب الفعلي لهذا المرض، لكن هناك شكوكاً قوية بوجود خلل في الجهاز المناعي الذي تهاجم خلاياه خلايا الجسم الطبيعية.

ويصعب جداً تشخيص مرض روماتيزم المفاصل في مراحله المبكرة لأن عوارضه تشبه عوارض أمراض أخرى كثيرة، ولا يوجد أي اختبار دم لتأكيد التشخيص. يخلد المصابون بروماتيزم المفاصل إلى الراحة المطلقة ويتحاشون القيام بأي مجهود رياضي، وهذا التصرف لا يجوز لأنه ليس لمصلحتهم كونه يسرع عملية تآكل الغضاريف المفصالية، ويشجع على الإصابة بالضمور العضلي.

إن ممارسة الرياضة مفيدة للمصابين بأمراض الروماتيزم وذلك خلافاً للاعتقاد السائد، فهي تساهم في الحفاظ على حركة المفاصل وليونتها، وتحول دون حدوث الضمور العضلي، وتعزز شعور الثقة بالنفس، خصوصاً