Click to verify

إرشادات التمرين لالتهاب الفقار اللاصقة

نوعه من أوضاع اليوجا في روتين التمرين الأسبوعي ، مثل وضعية ، AS لا يوجد علاج لـ .AS هو نوع من التهاب المفاصل يسبب التهاًبًا في منطقة العمود الفقري والحوض. يمكن أن يؤدي النشاط البدني المنتظم إلى زيادة المرونة وتحسين نطاق الحركة وتقليل الألم والصلابة المرتبطة بـ (AS) التهاب الفقار اللاصق هم في استمرار الجسم وتخفيف الألم. -5 تمارين التوازن: تعزز استقرار الجسم وتقلل من خطر السقوط نتيجة للضعف العضلي. 6- التمارين المائية: توفر بيئة متالية للتخفيف من آلام المفاصل وتحسين الحركة مع التأثير الأقل على المفاصل. 7- تمارين أخرى مفيدة لمرضى التهاب الفقار اللاصق ولتحسين لياقتك الإجمالية: ركوب الدراجة: يمكن أن يكون وسيلة ممتازة لتقوية عضلات الساقين والمؤخرة دون إجهاد المفاصل. السباحة: توفر مقاومة لطيفة لجميع عضلات الجسم وتعزز المرونة. اليوجا: يمكن أن تساعد في تحسين المرونة والتوازن والتنفس. التأمل: يمكن أن يساعد في تقليل التوتر والقلق المرتبطين بالتهاب الفقار اللاصق. 8- الأدلة العلمية: تشير الأبحاث إلى أن التمارين المنتظمة يمكن أن تحسن الوظيفة البدنية وتقلل من الألم وتحسن جودة الحياة لدى المرضى المصابين بالتهاب الفقار اللاصق. تعزز التمارين المرونة والقوة والتحمل وتقلل من الألم والتيبس. يجب على المرضى ممارسة التمارين بانتظام وتكييفها مع قدراتهم الفردية. يجب على المرضى استشارة أخصائي العلاج الطبيعي لوضع برنامج تمارين آمن وفعال. يجب على المرضى تجنب التمارين التي تسبب الألم والتي قد تؤدي إلى تفاقم الحالة. يجب على المرضى الحفاظ على نمط حياة صحي يشمل التغذية السليمة والنوم الكافي وتجنب التدخين. (علم أصول الفقه لعبد الوهاب خلاف ص 36)(3) الإجماع :الإجماع: هو اتفاق جميع الفقهاء المجتهدين (رحمهم الله جميعاً) في عصر من العصور، بعد وفاة رسول الله صلى الله عليه وسلم على حكم شرعي في حادثة معينة . فإذا وقعت حادثة وتوصّلت على جميع الفقهاء المجتهدين