

نصائح لممارسة النشاط البدني بأمان مع التهاب المفاصل: البدء ببطء وتدرجياً مع الانتباه إلى كيفية تحمّل جسمك له، فابدأ بكمية صغيرة من النشاط على سبيل المثال من 3 إلى 5 دقائق مرتين في اليوم ثم أضف نشاطاً قليلاً في كل مرة (مثل 10 دقائق في المرة الواحدة) واركب وقتاً كافياً لضبط جسمك على المستوى الجديد قبل إضافة المزيد من النشاط. القيام بتعديل النشاط عندما تزداد أعراض التهاب المفصل (مثل: الألم، التصلب والتعب) مع المحاولة بأن تظل نشطاً قدر الإمكان دون جعل الأعراض أسوأ. لذلك اختر الأنشطة السهلة على المفاصل (مثل: المشي أو ركوب الدراجات أو التمارين الرياضية المائية). تحدث مع المختص حول النشاط البدني المسموح لك حسب ما يتوافق مع قدراتك واهدافك الصحية. نصائح للمساعدة على تقليل الشعور بالألم أثناء أو بعد التمرين: حيث قد يستغرق الأمر من 6 إلى 8 أسابيع حتى تعتاد المفاصل على مستوى النشاط الجديد، حيث أن الإستمرار ببرنامج النشاط البدني سيؤدي إلى تخفيف الألم على المدى الطويل،