



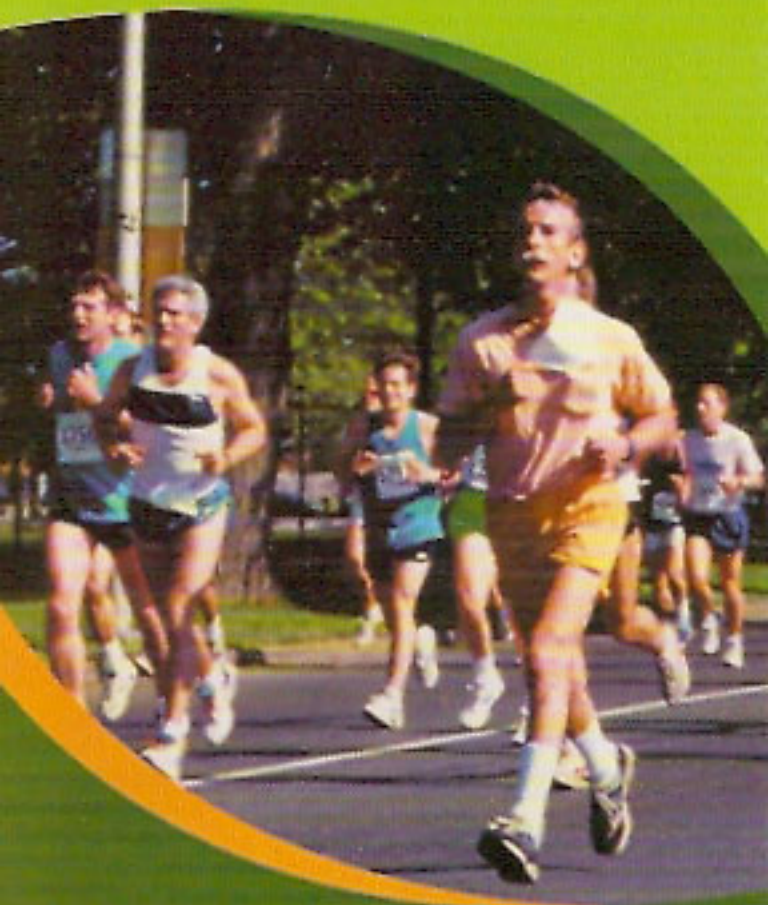
مكتب شؤون العلاج الطبيعي



مستشفى العبدان



الإدارة العامة للإوقات



# رياضة المتتي

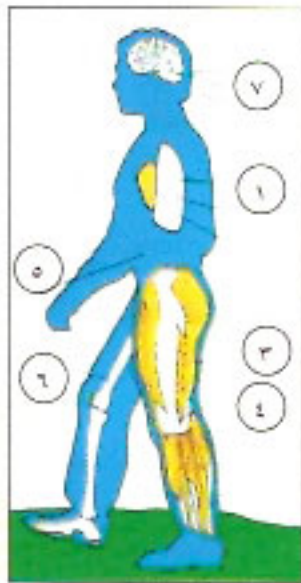
## فوائده وشروطه

إعداد اختصاصية العلاج الطبيعي  
نبيلة آل بن علي

مراجعة لجنة الإصدارات التوعوية  
مكتب شؤون العلاج الطبيعي

باشراف رئيسة اختصاصي العلاج الطبيعي  
زمزم المسراد

الطبعة الثانية



العمود الفقري وكذلك السكري والضغط الشرياني والجلطات (الدماعية).

(٣) تقوية العضلات:

تزداد بفعل الحركة وبذل الجهد البدني مما يزيد مقاومة العضلات للأمراض خصوصاً أمراض المفاصل، والتمزق ومقاومة التعب والإجهاد، والعضلات القوية تحمي الجهاز العظمي عند السقوط والحوادث وقوة عضلات الأضلاع والحجاب الحاجز تزيد من

كفاءة الرئتين وتحسين التنفس للجسم كله.

(٤) المشي يساعد على إفراز مادة الأندروفين التي تعمل على تقليل الإحساس بالألم عند المرضى والأصحاء (آلام روماتيزمية - آلام العمود الفقري - آلام الركبة).

(٥) تنظيم عمل الجهاز الهضمي:

حيث يساعد على هضم المواد الغذائية وامتصاصها من الأمعاء الدقيقة، كما يعتبر المشي من أهم علاجات الإمساك المزمن.

(٦) المحافظة على قوة العظام:

وحمايتها من الترقق أو إبطائه على الأقل وذلك بزيادة عملية ترسيب العظام فإنه يزيد من كثافة وصلابة العظام، فلا تكون هشة ورقيقة سهلة الكسر.

(٧) تعزيز الصحة النفسية للفرد:

تقوم الرياضة بشكل عام بتخفيف الإحباط (حيث تقضي على الشعور بالقلق وتساعد على النوم بشكل أفضل، كما تعزز الشعور بالثقة في النفس)

**إرشادات ونصائح قبل البدء ببرنامج المشي :-**

يسر قسم العلاج الطبيعي أن يقدم بين يديك هذه النشرة التثقيفية عن رياضة المشي، والتي تعتبر من الرياضة المحببة والمفضلة لدى الجميع لأنها تستمر معهم مدى الحياة. ورياضة المشي تعتبر من العلاجات الوقائية والمكتملة لكثير من الحالات التي تتردد على عيادات العلاج الطبيعي: كأمراض العظام، تصلب المفاصل، أمراض الروماتيزم، آلام أسفل الظهر، الشلل النصفي، كسور الأطراف السفلي، بعض حالات حوادث السيارات، ومن أجل مساعدة هؤلاء نقدم فوائد المشي الشاملة وشروطه.

## لماذا رياضة المشي؟

(١) هي من أبسط أنواع الرياضات وأكثرها نفعاً لجميع أجهزة الجسم وأقربها تحقيقاً للياقة البدنية والدهنية المطلوبة لإستمرار الحياة بدون مرض.

(٢) القدرة على مزاولته المشي في كل مكان وزمان وعلى مدار العام، وهي تلائم جميع الأمراض التي انتشرت وشاعت في هذا العصر مثل: أمراض العظام - آلام المفاصل - أمراض الشرايين - السمنة - السكري وغيرها وقد شاعت هذه الأمراض بسبب قلة الحركة والإعتماد على وسائل النقل الحديثة مثل السيارات وغيرها.

## ماهي فوائد المشي المنتظم؟

(١) تنشيط القلب والدورة الدموية التي تؤدي إلى:

- أ- الوقاية وتقليل الإصابة من الذبحة الصدرية.
- ب- التخفيف من الإصابة بتصلب الشرايين.

(٢) مقاومة السمنة:

إن المشي المنتظم علاج ووقاية من السمنة عن طريق حرق الدهون الموجودة تحت الجلد كمصدر من مصادر الطاقة في الجسم، ومن المثبت علمياً علاقة السمنة بالعديد من الأمراض (أمراض العظام كالخشونة والام المفاصل وآلام

المشي ومتابعته، بعد التأكد من جاهزية المريض المراجع في قسم العلاج الطبيعي.

## ما هو برنامج المشي؟

■ أولاً، يعتمد على ثلاث نقاط رئيسية:

- (أ) كثافة التدريب: وهو قدرة التدريب للوصول لأقصى معدل لضربات القلب ما بين ٧٠% إلى ٨٥% من المعدل المتوقع التي لها تأثير على زيادة كفاءة القلب والرئة.
- (ب) التواتر: الحرص على المشي ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع، ثم الزيادة من ٣-٤ ساعات أسبوعياً باستخدام جدول ١٢ أسبوع التالي:

الأسبوع	الوقت (بالدقائق)	أيام / أسبوع	مجموع الساعات/ الأسبوع
١	٢٠	٣	١
٢	٢٠	٣	١
٤-٣	٢٥	٣	١,٢٥
٦-٥	٣٠	٤-٣	٢-١,٢٥
٨-٧	٣٥	٥-٤	٣-٢
١٠-٩	٤٠	٥-٤	٣,٥-٣
١٢-١١	٤٠	٦-٥	٤-٣,٥

(ت) المدة: حاول المشي لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة على الأقل، ثم مدد كل مشية حتى تتوصل إلي المشي في الإجمال بين ٤٥-٦٠ دقيقة.

■ ثانياً: تمارين الإحماء : وتفضل قبل وبعد المشي لمدة (٥ دقائق)، بأداء حركات لإطالة العضلات والأربطة والأوتار المحيطة بالمفاصل بتحريك المفاصل لأقصى مدى، وتهيئة القلب والرئتين والأوعية الدموية للمجهود البدني مع المحافظة على عمليتي الشهيق والزفير، وهذه بعض التمرينات:

● تمرين (١) هف منتصباً مع رفع الذراعان إلي أعلى،

(أ) لكي تبدأ عليك أن تفكر جدياً أن تصبح رياضة المشي جزءاً روتينياً من حياتك اليومية وبرنامجاً، (أنظر جدول ١٢ أسبوع).

(ب) الحرص على الكشف الطبي لـ (القلب والرئتين والأوعية وضغط الدم) والتحليل الطبية (كالدم ومستوى السكر والبول والدهون).

(ت) احرص على ممارسة رياضة المشي في المكان المناسب مثل الحدائق العامة والشواطئ والشوارع ذات الأرصفة العريضة والهواء الطلق.

(ث) الحرص على المشي مع أفراد الأسرة والأصدقاء لاستمرار رياضة المشي.

(ج) إستعمل حذاء رياضي مريح يوفر الحماية والثبات له مواصفات خاصة:

أن يكون نعل الحذاء ذو طبقات مطاطية وقوية في نفس مستوى واحد لتخفيف الصدمات الأرضية، أن يكون للحذاء قوس بارز وممتاز من الداخل مناسب لأقواس القدم ويكون الجزء العلوي من الحذاء مرناً لكل يحفظ الأصابع والجزء الأمامي الخارجي للقدم من الإصابات، أما الجزء السفلي يكون صلباً لحفظ كعب القدم من الإصابات.



(ح) احرص على ارتداء الملابس القطنية المريحة والفضفاضة، والتي تكون مناسبة وملائمة للطقس، والإبتعاد عن لبس الملابس الضيقة وقليلة التهوية.

(خ) مراجعة إختصاصي العلاج الطبيعي لوضع برنامج

إنتفاخ حول المفصل.

- ٣- قد تشعر بآلام في العضلات أو القدم أو العقب وهذه أمور طبيعية وتحدث عن البدء في ممارسة برنامج المشي.
- ٤- إذا كنت تعاني من خشونة الركبة، استأخذم الرياض الضاغطة على الركبة لحمايتها.
- ٥- عند المشي تجنب المسارات التي فيها أرضية متصدعة أو حفر كبيرة أو طريق غير مستوية.
- ٦- يجب شرب الماء قبل وبعد المشي خصوصاً في الطقس الحار للحفاظ على حرارة الجسم وتعويض السوائل المفقودة.



منحنيات العمود الفقري.

- ٢- الذراعان تتحركان في حركة بندولية من مفصل الكتف عكس حركة القدمين.
- ٣- وضع كعب القدم أولاً على الأرض ثم الضغط على مشط القدم مع انحناء الجسم للأمام ووضع القدم الأخرى على الأرض، وخلال هذه الحركة يتم ثني مفصل القدم والركبة ومفصل الورك.
- ٤- لا تمشي على أمشاط أصابعك، طوال فترة المشي.
- ٥- المشي يكون بخطوات منتظمة متوسطة السرعة، ويجب مراعاة أن يكون التنفس بعمق (شهيق وزفير عميق) حتى يتجدد الهواء داخل الرئة ولا تتعب سريعاً.

**وأخيراً إليك هذه النصائح العامة:-**

- ١- عليك بمراجعة طبيبك على الفور إذا أحسست بأية عوارض (كآلام في الصدر).
- ٢- عليك بمراجعة اختصاصي العلاج الطبيعي إذا تجددت الإصابة، أو أحسست بآلام في المفاصل طوال اليوم، أو

أرفع رأسك وانظر إلى يديك، حافظ على هذا الوضع ٥-٣٠ ثانية.

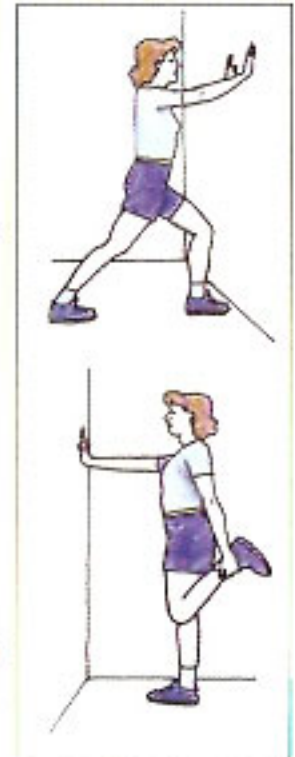
• تمرين (٢) الوقوف مع فتح الرجلين، الذراعان جانباً ثم ثني الجذع إلى اليسار مع رفع الذراع اليمنى وتوصيل الذراع اليسرى حتى تلامس جانب الساق، حافظ على هذا الوضع ٥-٣٠ ثانية.

• تمرين (٣) قف نحو الحائط، ضع إحدى الساقين أمام الأخرى (كما



هو موضع بالرسم) قم بثني الركبة الأمامية حتى تشعر بتمدد عضلة الساق الخلفية، حافظ على هذا الوضع ٥-٣٠ ثانية.

• تمرين (٤) قف على مسافة ذراع من الحائط ضع اليد اليمنى على الحائط إمسك الرجل اليسرى باليد اليسرى مع ثني الركبة للخلف حتى تشعر بتمدد عضلة الفخذ الأمامية، حافظ على هذا الوضع ٥-٣٠ ثانية.



**طريقة المشي الرياضي:**

- ١- أن يكون الجسم مفروداً قدر المستطاع مع الحفاظ على

أخيراً إن رياضة المشي تنتظرك، فلا تؤجل عمل اليوم إلى الغد فلا تتردد في الحفاظ على جسمك..

أخيراً

المراجع:

- ١- مصطفى جوهر حيات - الكوليسترول الغذاء والرياضة - الكويت - ١٩٩٥.
  - ٢- مايو كلينك - رياضة المشي للياقة بدنية وصحية.
- 3- David R. Lamb PHYSIOLOGY OF EXERCISE. U.S.A. 1984