

الحركة وممارسة الرياضة مع الآثار طويلة الأمد للكوفيد

بما أصبحت أقل نشاطاً منذ إصابتك بكوفيد 19 ، وهذا يتسبب في ضعف عضلاتك وتقليل لياقة جسمك بشكل عام. يمكن أن يؤدي التعامل الجيد مع الآثار طويلة الأمد للكوفيد مثل الإجهاد* وضيق التنفس* إلى زيادة صعوبة الحركة. لكن البدء ببطء في الحركة وممارسة الرياضة مرة أخرى مهم لصحتك. قد تساعدك الحركة بشكل متكرر وتناول الطعام الجيد والتعامل مع الآثار طويلة الأمد للكوفيد على التعافي وان تصبح أقوى وتعيش وتشعر بتحسن بشكل عام.



لماذا عدت دق اهن ألكت حصل قمهم ني رامتل او ةكرحلا

- أن تصبح أقوى وأكثر لياقة حتى تتمكن من فعل المزيد
- تعزيز مزاجك وتساعد على إدارة التوتر والقلق
- تحسين النوم
- تقليل تيبس المفاصل
- تقليل الألم
- إدارة وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض أخرى مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن والقلب والسكري
- التحكم في الوزن
- رفع مستوى طاقتك
- تقوية عظامك وقدرة جسمك على مقاومة الالتهابات

نصائح قبل أن تبدأ

- اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في برنامج تمارين رياضية جديد
- اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك عما إذا كان يجب عليك استخدام أداة مساعدة على المشي
- حاول العمل مع أخصائي العلاج الطبيعي أو معالج التمارين الرياضية أو التسجيل في برنامج [إعادة التأهيل الرئوي](#) أو برنامج تمارين للآثار طويلة الأمد لكوفيد عند البدء
- حاول ممارسة الرياضة مع شخص آخر عند البدء

نصائح لتصبح أكثر نشاطًا 10

- 1. ضع أهدافًا صغيرة قصيرة المدى**
 - احتفظ بمفكرة للأنشطة لتسجيل الأوقات التي مارستها فيها ولتتبع تقدمك.
- 2. ابن ببطء**
 - قم بحركات صغيرة في البداية وقم ببناء ببطء مع مرور الوقت.
- 3. مارس الرياضة أكثر**
 - للبدء ، قم ببعض الحركة ، ولكن بشكل متكرر. ضمن الحركة في روتينك اليومي.
- 4. خطط لها**
 - اختر وقتًا من اليوم يكون لديك فيه أكبر قدر من الطاقة الحركة.
 - تعامل مع وقت التمرين على أنه موعد.
 - لا تمارس الرياضة على معدة ممتلئة.
 - انتظر من ساعة إلى ساعتين بعد تناول الوجبة.
 - اشرب الكثير من الماء.
- 5. استمع إلى جسديك وقم بمجازاة قدرتك**
 - إذا شعرت بألم ، توقف واسترح.
 - إذا كنت مرهقًا أو تشعر بالغثيان ، فقد تحتاج إلى الحد من ممارسة الرياضة ذلك اليوم.
 - إذا كان لديك حدث كبير في يوم من الأيام ، ففكر في تقليل وقتك المعتاد أو تأجيل التمرين إلى اليوم التالي.
- 6. اعرف متى تبطئ**
 - خفف من سرعتك إذا كنت تعاني من ألم عضلي مستمر لأكثر من يومين ، وإذا شعرت بتوعك بعد ممارسة الرياضة.
 - من الطبيعي أن تشعر بضيق بسيط في التنفس عند ممارسة الرياضة ، لكن ابطئ إذا كنت لا تستطيع نطق جملة.
- 7. راقب الطقس والتلوث**
 - تجنب ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق إذا كانت مستويات التلوث مرتفعة أو إذا كان الطقس شديد البرودة أو زلقا أو حارا أو رطبا. إذا أمكن ، خطط لممارسة الرياضة في الداخل في تلك الأيام.
- 8. استمتع**
 - ابحث عن نشاط تستمتع به. من المرجح أن تستمر إذا كان التمرين أكثر متعة من العمل. جرب التمرن على الموسيقى أو أثناء الاستماع إلى بودكاست أو مع صديق.
- 9. غير الأنشطة**
 - أنت بحاجة إلى تقوية كل عضلاتك. لكنك قد لا تتمكن من تمرين كل عضلاتك مرة واحدة. جرب تمرين عضلات ذراعك في يوم وعضلات ساقيك في اليوم التالي للحصول على تمرين كامل دون إجهاد نفسك.
- 10. صم روتين لياقة فعال يتضمن ثلاثة أنواع من التمارين**
 1. حركة لرفع معدل ضربات قلبك. هذا يجعل قلبك أقوى وجسمك أفضل في استخدام الأكسجين. (أمثلة: المشي والسباحة وركوب الدراجة).
 2. تمارين تقوية لتقوية عضلاتك. العضلات القوية ذات اللياقة لا تجهد بالسرعة نفسها. (أمثلة: رفع الأثقال الخفيفة أو علب الحساء شد أنابيب مطاطية).
 3. تمارين الإطالة للمساعدة في الحفاظ على استرخاء عضلاتك. الإطالة تساعد أيضًا مفاصلك على التحرك بحرية ، وتزيد من نطاق حركتك وتساعد على منع تيبس العضلات المصابة.

طرق لإضافة الحركة وممارسة الرياضة في يومك

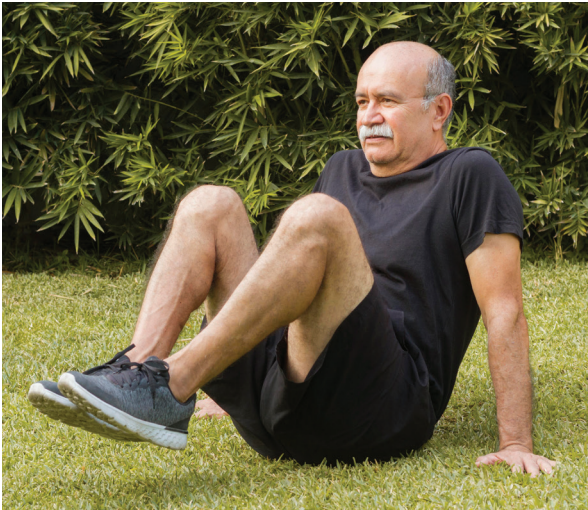


- اجلس أقل. حاول الوقوف كل ساعة
- إذا كان هذا سهلاً بالنسبة لك ، ارفع ركبتيك أعلى قليلاً وارفع وتيرة مشيك
- يعد المشي من أفضل الطرق لزيادة مستوى لياقتك. ابدأ بجولات قصيرة بطيئة حول منزلك أو فناء منزلك. عندما يكون ذلك سهلاً ، حاول المشي قليلاً
- حاول استخدام دراجة تمارين داخلية. قد يكون هذا خيارًا أفضل إذا كنت تعاني من آلام أسفل المفاصل أو إذا كان الجو باردًا جدًا أو زلغًا بحيث لا يمكنك المشي في الهواء الطلق

مصادر أخرى مفيدة

شاهد هذا الفيديو

[Exercise after a COVID-19 Diagnosis](#)



غالبًا ما تكون الخطوات الصغيرة وليست القفزات العملاقة هي التي تحدث التغيير الأكثر ديمومة. - الملكة إليزابيث الثانية