

رسائل
أخصائي العلاج
الطبيعي
حول أنماط
الحياة



النشاط البدني ضرورة لأجسامنا

النشاط البدني ضرورة لأجسامنا

لقد خُلِقنا نحن البشر لكي نكون في حالة من النشاط البدني. تؤدي الأنشطة البدنية إلى العديد من الآثار الإيجابية، كما أنها تمنع الإصابة بالأمراض. بغض النظر عن العمر، فإنه لم يفت أوان التخلص من الجمود وقلة الحركة وزيادة النشاط البدني.

زد من الأنشطة البدنية في حياتك اليومية

توفر الحياة اليومية العديد من الفرص لتعزيز النشاط البدني. أعمال المنزلية مثل التنظيف، واللعب مع الأطفال والأحفاد، والذهاب إلى المتجر سريعاً على الأقدام واستخدام الدرج بدلاً من المصعد. ويفضل استخدام عداد الخطوات الذي يمكنك تنزيهه على هاتفك المحمول وزيادة عدد الخطوات أسبوعياً. القليل من النشاط البدني أفضل من لا شيء على الإطلاق!

تجنب كثرة الجلوس

تجنب الجلوس لفترات طويلة. واحرص على الوقوف والحركة من الحين لآخر. كما يُفضل التبديل دائماً بين وضعية الجلوس والوقوف.

تَمَرَّن

أثناء التمرين، فإنك تؤدي بعض الأنشطة التي تزيد من النبض وتجعلك تشعر بالحرارة والقليل من اللهث. عليك بممارسة المزيد من الأنشطة البدنية كل أسبوع، مثل المشي السريع أو التدريبات الأخرى، لمدة ساعتين ونصف على الأقل في الأسبوع. كما تتسم تمارين تقوية العضلات بالأهمية أيضاً. يمكنك ممارسة التمارين في المنزل أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. ويترك التمرين مرتين في الأسبوع تأثيرات صحية جيدة.

التمرينات البدنية

احرص على ممارسة التمارين بانتظام!



زيادة الأنشطة اليومية

استعمل الدرج، وترجّل عن الحافلة مبكراً!



تجنب الجلوس الدائم

احرص على الوقوف والحركة من الحين لآخر!



الأنشطة البدنية

لها تأثيرات إيجابية على...



يمكنك الحصول على مساعدة من أخصائي العلاج الطبيعي

يمكن للعديد من الأشخاص زيادة نشاطهم البدني من تلقاء أنفسهم عن طريق تغيير بعض العادات في حياتهم اليومية. إذا كنت تواجه مشكلة في البدء بنفسك، عليك بالاتصال بأخصائي العلاج الطبيعي من خلال الرعاية الأولية. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي تقديم المشورة المناسبة لوضعك ولحالتك الصحية. يمكنك أيضًا الحصول على وصفة طبية للنشاط البدني (FaR). لن تحتاج إلى خطاب إحالة.

