

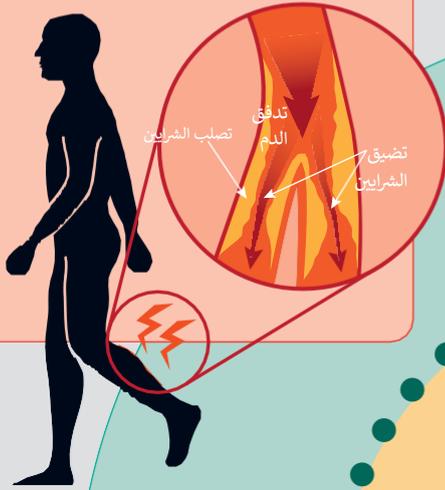
# تمارين للعرج المتقطع



SCAN ME

## ما هو العرج المتقطع؟

- ألم في عضلات الساق أو عدم الراحة أثناء المشي
- يحدث عادة بسبب تضيق في الشرايين



## NICE National Institute for Health and Care Excellence يوصي معهد NICE بالتمارين

حوصص تدريبيية مشرف عليها تثمر أفضل الفوائد - أسأل طبيبك أو أخصاءيك عما إذا كانت متوفرة محلياً

## فوائد التمرين



يخفف الألم



يقلل من الحاجة إلى عمليات الجراحة للأوعية الدموية



يحسن صحة القلب والأوعية الدموية



يحسن المزاج



يحسن النوم



يحافظ على وزن صحي

امش بسرعة يمكنك الحفاظ عليها لمدة 3-10 دقائق

لتقليل الألم وتحسين اللياقة

## امش

## بانتظام لممارسة الرياضة

القليل جيد، والأكثر أفضل، واجعله عادة

### التوصيات الرئيسية

- اهدف إلى إكمال 30-60 دقيقة من المشي في كل حصة
- اتبع نمط المشي - الراحة - المشي (انظر الرسم التوضيحي في الوسطي)
- 3-5 حصص في الأسبوع

### مزيد من التوجيه

- لا تخف من المشي بألم في الساق - فلن يؤذيك
- زد تدريجيًا - سرعة ووقت مشيك
- تحلى بالصبر - عادة ما يستغرق الأمر عدة أسابيع من التمارين لتحسين الأعراض

استرح حتى يهدأ الألم ثم امش مجدداً

استمر حتى يزداد ألم الساق إلى مستوى معتدل إلى شديد

### نصائح عامة

- ارتدي ملابس مريحة وحافظ على رطوبتك بشرب الماء
- اختر طرق فيها أماكن للراحة
- اجعل تمارينك متنوعاً، واشرك الآخرين، وحافظ على المرح
- لا تمارس الرياضة إذا كنت مريضاً
- اطلب المشورة الطبية إذا شعرت بألم في الصدر أو دوام أو غثيان

### مارس أنشطة التقوية والتوازن أيضاً

- الجيم
  - حمل الحقائب الثقيلة
  - يوغا
  - رقص
  - تاي تشي
  - بولينغ
- في يومين على الأقل في الأسبوع... تبقى قوياً وتقلل من مخاطر السقوط

لمعرفة المزيد حول هذه الحالة، أو الفرع لمؤسسة الدورة الدموية *Circulation Foundation*، يرجى الانتقال إلى الرابط أدناه أو مسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً.  
مؤسسة الدورة الدموية: [www.circulationfoundation.org.uk](http://www.circulationfoundation.org.uk)

المصدر:

استناداً إلى بيان خبراء BASES الذي كتبه كل من **Tew** و **Harwood** و **Ingle** وآخرون، المتضمن في دورية "عالم الرياضة والتمارين الرياضية" العدد 57 (خريف 2018)، [https://www.bases.org.uk/imgs/autumn\\_2018\\_7601\\_bas\\_expert\\_statement\\_v2\\_569.pdf](https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf)



شكر وتقدير:

للمراجعين الذين ساعدوا في إنتاج هذا المنشور المعلوماتي، والذي جرى تمويله بشكل مشترك من قبل مؤسسة الدورة الدموية وجامعة نورثمبريا.

إخلاء مسؤولية:

لا تعتبر هذه المعلومات وسيلة مساعدة لاتخاذ قرار طبي. أي اعتماد على هذه المعلومات يكون على مسؤولية المستخدم الخاصة.