

النشاط البدني

النشاط البدني هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية، وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. وهو يشمل أشكال الرياضة والتمارين الرياضية وأنشطة أخرى تنطوي على حركات بدنية وتتم في إطار اللعب والمشي والقيام بالوظائف المنزلية وفلاحة الحدائق.

يتكون برنامج ممارسة النشاط البدني من ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: هي اكتساب اللياقة البدنية: وتستمر من ٤-٦ أسابيع من النشاط البدني المتدرج في المدة والتكرار والشدة. ومن الملاحظ مع مرور الوقت في هذه المرحلة انخفاض معدل ضربات القلب في الراحة وفي فترة الاسترداد.

المرحلة الثانية: تسمى مرحلة تحسن اللياقة البدنية، وتدوم هذه المرحلة من ٤-٦ أسابيع يتم خلالها زيادة مدة النشاط البدني وشدته من أجل الوصول إلى مستوى لياقي أفضل.

المرحلة الثالثة: وهي مرحلة المحافظة على مستوى اللياقة البدنية، حيث يتم خلال هذه المرحلة الإبقاء على مستوى اللياقة البدنية للممارس، وتستمر هذه المرحلة من ٦ أشهر فأكثر، ويتم خلالها تنويع الأنشطة البدنية من أجل التشويق والمحافظة على اهتمام الممارس قدر المستطاع.

ممارسة قليل من النشاط البدني أفضل من العزوف عنه تمامًا

ينبغي للحاملين البدء بنسب صغيرة من النشاط البدني والعمل تدريجيًا مع مرور الوقت على زيادة فترتها وتواترها وشدتها. وسيتمكّن البالغون الحاملون أو البالغون الذين لا تسمح لهم حالاتهم المرضية بتجاوز حدود معينة من جني منافع صحية إضافية إذا ما مارسوا المزيد من النشاط البدني.

وقد يتعيّن على الحوامل ومن يعانون من أمراض قلبية اتخاذ احتياطات إضافية والتماس المشورة الطبية قبل السعي إلى بلوغ المستويات الموصى بها من النشاط البدني.

أنوع النشاط البدني وشدته:

يعتمد نوع النشاط البدني على الهدف من الممارسة؛ فإذا كان من أجل تنمية اللياقة القلبية التنفسية حيث ينبغي أن يكون النشاط الممارس هوائياً (كالمشي والهرولة والجري وركوب الدراجة والسباحة).

أما إذا كان الغرض تنمية اللياقة العضلية فيكون النشاط تمرينات القوة العضلية، ويتم تحسين المرونة عن طريق تمرينات الإطالة أو من أجل زيادة كثافة العظام (الهرولة تساعد على زيادة كثافة العظام).

أنواعه:

الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة:

على مدى العقود الأخيرة من القرن الميلادي السابق تولدت إلى العلماء والمختصين في صحة الإنسان حول النشاط البدني المناسب للفرد تبعاً لعمره وحالته الصحية، وخلصت هذه الجهود العملية إلى أن على الانسان البالغ ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً معظم أيام الأسبوع إن لم يكن كلها.

المشي (٥,٦ كم في الساعة)، ركوب الدراجة (أقل من ١٦ كم في الساعة)، الرقص الرياضي، تشذيب الأشجار في الحديقة المنزلية وتنسيقها التنس (زوجي)، لعبة الجولف، الرياضات الهوائية المائية.

الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة:

الجري (٨ كم في الساعة).

الهرولة السريعة (٧,٢٥ كم في الساعة)، ركوب الدراجة (أكثر من ١٦ كم في الساعة)، السباحة، لعبة كرة السلة التنس (فردية)، نط الحبل التمارين الرياضية الهوائية.

مدة النشاط البدني:

وهي المدة التي ينبغي قضاءها أثناء ممارسة النشاط البدني يومياً (في كل مرة) وتتناسب مدة النشاط البدني مع شدته.

ويعتمد تحديد المدة على الغرض من الممارسة مع الأخذ في الحسبان مدة الإحماء والتهدئة.

إذا كان من أجل تعزيز الصحة (٣٠-٦٠) دقيقة.

من أجل تنمية اللياقة البدنية (٢٠-٦٠) دقيقة).

من أجل خفض الوزن (٦٠-٩٠) دقيقة في اليوم).

النشاط البدني الموصى به تبعًا للفئة العمرية:

النشاطات البدنية الموضحة أدناه هي الإرشادات الموصى بها للسعوديين تبعًا للفئة العمرية، وهي مشتقة من الإرشادات والتوصيات الصادرة من المنظمات والهيئات الصحية الدولية.

الأطفال (٦-١٢ سنة)

من ساعة الى عدة ساعات يوميًا من النشاط البدني، على أن لا تقل فترة النشاط الواحد عن ١٥ دقيقة متصلة. كما لا ينبغي أن تزيد فترات الخمول البدني (كمشاهدة التلفزيون أو ممارسة الألعاب الإلكترونية أو استخدام الإنترنت) في نهار اليوم عن ساعتين متصلتين.

المراهقون (١٣-١٧)

ساعتان من النشاط البدني اليومي، نصفه في نشاط بدني مبرمج والنصف الآخر على هيئة لعب حركي حر، على أن تكون معظم تلك الأنشطة هوائية. كما ينبغي أن تتضمن تلك الأنشطة أنشطة بدنية مرتفعة الشدة بما في ذلك أنشطة تقوية العضلات وتعزيز قوة العظام، ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل، مع تقليل فترات الخمول إلى ساعتين بحد أقصى في اليوم.

الراشدون (١٨-٦٤ سنة)

ممارسة من ساعتين إلى ثلاثين دقيقة من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة معظم أيام الأسبوع (خمسة أيام فأكثر)، مثل المشي، الهرولة، ركوب الدراجة، السباحة، الأعمال البدنية الحياتية كالعمل في الحديقة، أو الأعمال المنزلية معتدلة الشدة، أي الانخراط في أنشطة بدنية ١٥٠ دقيقة على الأقل في الأسبوع، على أن لا تقل كل فترة من النشاط عن ١٠ دقائق متصلة.

القيام بتمارينات تقوية العضلات من ١٥ دقيقة الى ٦٠ دقيقة (ساعة) كل أسبوع بمعدل ٢-٣ مرات في الأسبوع مع إجراء تمارينات إطالة (لتنمية مرونة العضلات والمفاصل) بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع. كبار السن (٦٥ سنة فأكثر)

كبار السن الذين لا يعانون أمراضًا مزمنة، وحالتهم الصحية جيدة، فيمكن إعطاؤهم وصفة النشاط البدني للراشدين، لكن ينبغي الأخذ بالحسبان التغيرات الوظيفية نتيجة العمر.

أهمية ممارسة النشاط البدني:

تكمُن أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم في ثلاثة جوانب أساسية:

الجانب الأول: تحسين وظائف أجهزة عديدة من الجسم ورفع كفاءتها بدءًا بالجهازين الأيضي والهرموني وانتهاءً بالجهازين العصبي والعضلي.

الجانب الثاني: يتمثل في الوقاية من بعض الأمراض والمشكلات الصحية، خصوصًا المزمنة منها، مثل أمراض القلب التاجية، السكري من النوع الثاني، هشاشة العظام، وبعض أنواع السرطانات كسرطان القولون وسرطان الثدي. أما المشكلات الصحية التي يسهم النشاط البدني فيها فهي الخفض من أعراض الكآبة والقلق والتوتر، وتحسين الصحة النفسية.

الجانب الثالث: زيادة الطاقة المصروفة من قبل الجسم وبالتالي الإسهام الفعال في الوقاية من السمنة والتخلص منها.

فوائد ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى الناشئة:

- زيادة مستوى كفاءة القلب والرئتين.
- زيادة مستوى كفاءة العضلات ومرونة الجسم.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم ومكافحة السمنة.
- زيادة كثافة العظام.

- خفض مستوى الدهون الدم.
- انخفاض أخطار الإصابة بأمراض القلب وزيادة حساسية الخلايا للأنسولين.
- تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الشعور بالثقة.
- خفض أعراض القلق والكآبة .
- مساعدة الناشئة على النمو الاجتماعي السوي.

فوائد ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى البالغين:

- ارتفاع كفاءة القلب والرئتين.
- تحسين لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- انخفاض أخطار الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية .
- خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- زيادة انحلال مادة(الفيبرين) في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.
- الإقلال من التصاق الصفائح الدموية مما يخفض من فرص حدوث الجلطة.
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين مما يخفض سكر الدم.
- زيادة كثافة العظام مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- خفض القلق والتوتر والكآبة.
- خفض احتمال الإصابة بسرطان الثدي والقولون.

نصائح وإرشادات عامة عند ممارستك النشاط البدني:

تجنب الإصابة:

- عند بدء ممارسة النشاط البدني يجب البدء بالإحماء لمدة خمس دقائق (نشاط خفيف) ثم الانتهاء بالتهديئة، وعند الانتهاء لابد من عمل تمرينات الإطالة (تمدد العضلات).

- على الممارس ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فاهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات ويقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة، كما أن الرياضات الأخرى كالتنس وغيرها لها أحذيتها المناسبة التي تمنع الانزلاق.
- قد تسبب التمارين ضغطاً على المفاصل وألمًا في الركبة والكاحل؛ لذلك من الضروري ممارسة التمارين بشكل سليم وعدم اجهاد أي مفصل.
- يجب بدء الممارسة بالإحماء ثم الانتهاء بالتهديئة، مع عدم إغفال تمارين الإطالة.
- يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض لينة كالأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتين تسببان إجهادًا على المفاصل.

استشارة الطبيب قبل البدء بعمل التمارين الرياضية:

- تشير التوصيات الصادرة من الجمعيات الطبية المتخصصة إلى أن أي شخص دون الأربعين من العمر ولا يعاني مشكلات صحية، وليس لديه أي أخطار صحية مهيأة للإصابة بأمراض القلب التاجية، يمكنه ممارسة النشاط البدني بدون الحاجة إلى إجراء كشف طبي.

متى يجب استشارة الطبيب قبل البدء بعمل تمارين الرياضية؟

- من هو فوق الخامسة والأربعين من العمر للرجال والخامسة والخمسين من العمر للسيدات.
- ممن يعانون أخطار الإصابة بأمراض القلب (مثل ارتفاع ضغط الدم، أو زيادة الكوليسترول في الدم، أو من المدخنين، أو يعاني من داء السكري).
- المرضى الذين يعانون من أمراض (الكلية، الربو وأمراض الرئة أو مرضى الكبد).
- ممن لديه تاريخ عائلي كمن أصيب أحد والديه أو أخوته بأمراض القلب قبل عمر ٥٥ سنة، فيلزمه إجراء الفحص الطبي بما في ذلك عمل تخطيط للقلب أثناء الجهد.
- عند القيام بممارسة النشاط البدني: ينبغي على الممارس أن يتوقف عن الممارسة عند شعوره بألم في الصدر أو الكتفين، أو شعوره بضيق في التنفس، أو الشعور بالدوخة أو الغثيان، أو ما شابه ذلك، ومن ثم عليه استشارة الطبيب.

تجنّب:

- تجنّب الحمام الساخن أو حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة؛ نظرًا لأن الأوعية الدموية تكون متسعة بعد النشاط البدني مباشرة، والحمام الساخن أو الساونا تزيد من اتساعها، مما قد يؤدي إلى

انخفاض ضغط الدم الشرياني،، خصوصًا عند فقدان كمية من السوائل أثناء ممارسة النشاط البدني، كما ينبغي تعويض السوائل المفقودة قبل الدخول إلى الساونا.

- عند حدوث التهاب في الحلق أو في الصدر أو ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للإصابة بالأنفلونزا مثلاً: يستحسن عدم مزاوله أي نشاط بدني مجهد، وبعد تحسن الحالة الصحية يمكن معاودة الممارسة، ولكن بالتدرج .

الحذاء المناسب أثناء ممارسة التمارين الرياضية:

يعد الحذاء الرياضي الملائم لممارسة النشاط البدني عنصر مهم من العناصر المهيأة للممارسة الامنة والسليمة للشخص وتسهم في تمتعه البدني والاستمرار فيه،لذا فمن الضروري جدا اختيار الحذاء المناسب لنوع النشاط البدني الممارس

ينبغي أن يتصف حذاء المشي بنعل مرن (والنعل هو ذلك الجزء من الحذاء الذي يلامس أخمص القدم، كما ينبغي أن يحتوي الحذاء على لبادات تحت العقب وتأتي تلك اللبادات على هيئة هلام السيليكون أو فقاعات هوائية أو ما شابه ذلك، من أجل امتصاص قوة الارتطام بالأرض أثناء المشي، وبالتالي تخفيف الإجهاد الحاصل على القدم ومفاصل الطرف السفلي للجسم .وينبغي أن يكون الحذاء مناسبًا لمقاس القدم، مع وجود مسافة بحوالي اسم بين مقدمة الحذاء وأصابع القدم.

حذاء الجري:

وهو حذاء يصلح للجري والهرولة ممن تسمح لياقته البدنية بممارسة هذا النوع من النشاط البدني، وينبغي أن يتصف حذاء الجري بلبادات تحت القدم وتحت العقب من أجل امتصاص الارتطام بالأرض أثناء الهرولة أو الجري، كما ينبغي أن يوفر الحذاء دعمًا جيدًا للعقب ولقوس القدم؛ كي يتم منع القدم من الدوران إلى الداخل أو إلى الخارج أثناء عملية الجري.

حذاء التمرينات:

تعد معظم دروس التمرينات الهوائية من الرياضات التي تلقي عبئًا ملحوظًا على المفاصل والعظام؛ نظرًا لقوة ارتطام القدم بالأرض مرارًا وتكرارًا أثناء ممارسة تلك التمرينات البدنية؛ لذلك ينبغي أن يتم اختيار الحذاء الذي يحتوي على

لبادات تحت القدم والعقب، وكذلك يوفر دعمًا جيدًا للعقب، كما ينبغي أن يكون نعل الحذاء قاسيًا إلى حد ما مع مرونة فيما تحت أخمص القدمين من أجل توفير أكبر قدر من حرية الحركة.

حذاء رياضة التنس:

إن ارتداء حذاء المشي أو الهرولة ومن ثم ممارسة رياضة التنس سوف يؤدي إلى زيادة احتمالات حدوث إصابة للقدمين ومفصل الكاحل؛ لذا ينبغي ارتداء الحذاء الجيد للتنس بدعم قوي للقدم والعقب وصفات أخرى توفر الثبات لقدم الممارس وتمنع الانزلاق.

جدول يوضح كمية الطاقة المصروفة أثناء بعض الأنشطة البدنية بالبوند من وزن جسم لرجل وزنه ٦٩,٩

كجم في (الساعة - نصف ساعة):

الطاقة المصروفة لرجل وزنه ٦٩,٩		نوع النشاط البدني
الطاقة المصروفة كجم/ساعة	الطاقة المصروفة كجم/نصف ساعة	
		نشاط بدني متوسط الشدة
١٢٧	٦٣,٥	المشي العادي (٥,٦ كم في الساعة)
١٣١,٥	٦٥,٨	ركوب الدراجة (أقل من ١٦ كم بالدقيقة)
١٤٩,٧	٧٤,٨	لعبة الجولف (المشي مع حمل أدوات اللعبة)
٧٤,٨	١٤٩,٧	الرقص الرياضي
٩٩,٨	٤٩,٩	التمرينات الخفيفة
٨١,٦	٤٠,٨	تمرينات الإطالة
١٦٧,٨	٨٣,٩	تسلق الجبال
		نشاط بدني قوي الشدة
٢٦٧,٦	١٣٣,٨	الركض / القفز (٨ كم في الساعة)
٢٦٧,٦	١٣٣,٨	ركوب الدراجة (أكثر من ١٦ كم في الساعة)

السباحة الترويحية	١١٥,٧	٢٣١,٣
التمرينات الهوائية	١٠٨,٩	٢١٧,٧
المشي (٧,٢٥ كم في الساعة)	١٠٤,٣	٢٠٨,٧
كرة السلة (قوية الشدة)	٩٩,٨	١٩٩,٦
أعمال الحديقة قوية الشدة (مثل تقطيع الخشب)	٩٩,٨	١٩٩,٦
رفع الأثقال (مجهود قوي)	٩٩,٨	١٩٩,٦

وصفات النشاط البدني في بعض حالات المرض:

لا يتم القيام بهذه التدريبات الا بعد الرجوع لاستشارة الطبيب المختص.

وصفة النشاط البدني للمصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني:

يعد النشاط البدني وقاية وعلاجًا لحالات ارتفاع ضغط الدم.

ينبغي ممارسة نشاط معتدل الشدة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل، كل يوم أو معظم أيام الأسبوع.

ينبغي أن يكون نوع النشاط البدني هوائياً (تحملياً) مثل المشي السريع، الهرولة، ركوب الدراجة الثابتة،

السباحة، كرة السلة، التنس الأرضي.

جرعة واحدة من النشاط البدني كفيلة بخفض الضغط لمدة تصل إلى ٢٢ ساعة بعد الممارسة.

لا بد لضغط الدم أن يكون تحت التحكم (تحت السيطرة) قبل بدء الممارسة وخصوصاً قبل النشاط البدني.

وصفة النشاط البدني للبدناء (لخفض الوزن):

ممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة ليس فيه إجهاد على المفاصل (Low impact)، كالمشي

وركوب الدراجة الثابتة أو العادية والسباحة وجهاز محاكاة التزلج والتجديف وجهاز الخطي وكرة الريشة.

ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة؛ لأنها تسبب إجهاداً على المفاصل.

✚ من أجل إنقاص الوزن ينبغي ممارسة نشاط بدني لمدة ٦٠-٩٠ دقيقة يوميًا أو معظم أيام الأسبوع (٥ أيام فأكثر) أو ما يعادل ٣٠٠ دقيقة في الأسبوع، ويتم فيها صرف طاقة محسوسة من خلال النشاط البدني تقدر بـ (٢٠٠٠) كيلو سعر حراري أو أكثر في الأسبوع.

✚ تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع أهم من شدة النشاط.

✚ ينبغي زيادة مدة النشاط البدني بالتدرج وعدة مرات تكراره في الأسبوع، لتصل بعد فترة من التدرج إلى ٦٠ دقيقة أو أكثر يوميًا أو معظم أيام الأسبوع.

✚ ينبغي تنويع النشاط بين المشي والسباحة أو ركوب الدراجة لمن يعانون مشكلات في القدم أو في الركبة.

وصفة النشاط البدني لمرضى السكري من النوع الثاني:

✚ ممارسة نشاط بدني هوائي لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل، يمتد بعد فترة من التدرج إلى ٦٠ دقيقة فيما بعد، ويكون ذلك يوميًا أو معظم أيام الأسبوع.

✚ يمكن لمن ليس لديهم مشكلات في شبكية العين أو ارتفاع في ضغط الدم الشرياني ممارسة تمارين معتدلة لتقوية العضلات بمعدل مرتين في الأسبوع.

✚ ينبغي تنوع الأنشطة البدنية الممارسة لتشمل جميع العضلات الرئيسية في الجسم، حتى تتم الاستفادة القصوى من النشاط البدني، فمثلا يمكن في برنامج للمشي السريع، بعد فترة من التدرج، تحريك اليدين أثناء المشي، أو فيما بعد وضع أثقال خفيفة على المعصمين.

✚ لا بد من الانتظام في ممارسة النشاط البدني، حيث تضمحل فوائد النشاط البدني لمرضى السكري بعد التوقف من أسبوع إلى أسبوعين.

✚ ينبغي الاهتمام بالمرضى الذين لديهم مشكلات في القدمين، حيث يجب عليهم تجنب ممارسة الجري، وممارسة المشي يوميًا والسباحة وركوب الدراجة الثابتة في يوم آخر.

✚ لا بد من استخدام الحذاء الجيد المناسب لقدم المريض، والمتضمن بطانات جيدة- هلام السليكا وفضاعات الهواء مع العناية بالجوارب القطنية التي تمتص العرق.

✚ في حالة استخدام الأنسولين، تجنب ممارسة النشاط البدني إذا كان مستوى السكري في الدم أقل من ١٠٠ ملجم/دسل أو يكون قد وصل إلى ٢٥٠ ملجم/دسل فأكثر.

✚ تجنب حقن الأنسولين بالقرب من العضلات التي تستخدم في النشاط البدني .

✚ تجنب حدوث الجفاف وذلك بتناول السوائل باستمرار.

وصفة النشاط البدني لمرضى اعتلال المفاصل العظمية (osteoarthritis):

✚ ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي لا يلقي ضغطاً على المفاصل ويكون خفيفاً إلى معتدل الشدة لمدة ٣٠ دقيقة، ٣-٤ مرات في الأسبوع، مثال: المشي إذا كان ممكناً، أو السباحة وركوب الدراجة الثابتة.

✚ لابد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل، ٢-٣ مرات في الأسبوع، وإجراء تمارين المرونة كل يوم ٥-١٠ دقائق للمحافظة على المدى الحركي للمفصل، وتحسين نمط الحياة اليومية للمريض.

✚ ينبغي بعد استشارة الطبيب تناول الأدوية المضادة للالتهاب قبل الممارسة بساعة، من أجل خفض الألم وحدة الالتهاب لدى المريض.

✚ عند حدوث الالتهابات الحادة قم بتأجيل ممارسة النشاط البدني الذي يتضمن حركة متواصلة لذلك المفصل، علماً بأن ممارسة ركوب الدراجة الثابتة أو السباحة أفضل من المشي، خصوصاً عندما يكون مفصل الركبة مصاباً بالالتهاب، كما أن المشي أفضل من السباحة عندما يكون أي من مفصل الكتف أو الرسغ ملتهباً.

وصفة النشاط البدني للمرأة الحامل:

✚ يعتمد نوع النشاط البدني وشدته على صحة المرأة الحامل ومقدار نشاطها البدني قبل الحمل، وفي كل الأحوال لابد من استشارة الطبيب المختص للتأكد من عدم وجود أي موانع.

✚ ينبغي للمرأة الحامل التي لا تعاني أية مشكلات صحية بعد استشارة الطبيب ممارسة نشاط بدني منخفض إلى معتدل الشدة لمدة ١٥٠ دقيقة (ساعتين وثلاثين دقيقة) في الأسبوع.

المشي والسباحة أنشطة مناسبة، كما أن ركوب الدراجة الثابتة أكثر أمانًا وسلامة من الهرولة .

كما يمكن ممارسة التمرينات الهوائية مثل (المشي، السباحة).

لا ينبغي ممارسة أنشطة بدنية قد تقود إلى اختلال توازن الجسم أو الى كثرة اهتزازه.

ينبغي على المرأة الحامل تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل؛ نظرًا لزيادة وزن الجسم الذي يلقي بدوره عبئًا إضافيًا عليها.

ينبغي تجنب إجراء التمرينات البدنية في وضع الاستلقاء، خصوصًا بعد الشهر الرابع من الحمل (زيادة حجم الرحم تضغط على الوريد الأجوف السفلي، مما يعوّق العائد الوريدي من الدم).

ينبغي على المرأة الحامل تجنب الأنشطة البدنية ذات الارتطام القوي مثل (الهرولة والجري)، خصوصًا على سطح صلب، القفز والوثب، نط الحبل، كرة السلة، كرة الطائرة وغيرها .

الابتعاد عن الأنشطة التي قد تسبب إصابة عضلية أو هيكلية للحامل بسبب التغير المفاجئ لوضع الجسم أو الاحتكاك بالآخرين كما في كرة السلة.

ينبغي تجنب ممارسة تمارين الإطالة (stretching) التي تؤدي لثني المفصل إلى أقصى درجة؛ نظرًا لزيادة ليونة الأنسجة المحيطة بالمفصل أثناء فترة الحمل.

ينبغي تجنب ممارسة النشاط البدني في الجو الحار أو الرطب؛ حتى لا ترتفع درجة حرارة الجسم.

يمكن بعد استشارة الطبيب استئناف النشاط البدني بعد الولادة العادية بحوالي ٤-٦ أسابيع، وبعد الولادة القيصرية بعشرة أسابيع.

المراجع:

- منظمة الصحة العالمية

http://www.who.int/dietphysicalactivity/PA_Recommendations_AR.pdf

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/in>

- مركز الأمراض والوقاية منها الأمريكي .

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/data/facts.html>

choose my plate.gov

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/data/facts.html>

- د. هزاع بن محمد الهزاع. ٢٠١٠م. موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني.