

ممارسة التمارين الرياضية بأمان مع كوفيد طويل الأمد

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



المحتويات

٢	كيف يؤثر كوفيد طويل الأمد على التمارين الرياضية؟
٢	ما هي التمارين اللاهوائية؟
٢	ما هو التوعك اللاحق للجهود؟
٣	هل يجب أن أتوقف عن ممارسة الرياضة؟
٣	قواعد ممارسة التمارين الرياضية بأمان
٤	١. قم بتنظيم مجهودك
٤	موازنة أنواع التمارين الرياضية
٥	مقياس معدل الجهد المدرك (RPE)
٦	٢. مارس التمارين الرياضية الخفيفة وبمعدل أكبر
٦	٣. احرص على شرب كميات كافية من الماء
٦	٤. انتبه إلى تنفسك
٧	٥. خذ فترات راحة
٧	الموارد

النقاط الرئيسية

- يؤثر كوفيد طويل الأمد على ممارسة التمارين الرياضية بعدة طرق. إنه يغير الطريقة التي ينتج بها جسمك الطاقة، ويمكن أن يسبب التوعك اللاحق للمجهود (أعراض تزداد سوءًا بعد ممارسة أي نشاط).
- يمكنك أن تجعل التمارين الرياضية أكثر أمانًا لنفسك من خلال تنظيم وتيرة نشاطك، وممارسة التمارين على فترات صغيرة ولكن متكررة، والحرص على شرب قدر كافٍ من الماء، والاهتمام بالتنفس، وتضمين الكثير من فترات الراحة وأوقات الاستشفاء.
- يُعد مقياس RPE أداة مفيدة لتنظيم المجهود، وهو وسيلة لتقييم التمارين على مقياس من ١ إلى ١٠ حسب مدى تأثيرها عليك. يُنصح بالبقاء تحت المستوى ٥ على هذا المقياس.
- يمكنك استشارة الأخصائيين الصحيين ومجموعة التمارين الرياضية التابعة للمؤسسة الإسكتلندية لأمراض القلب والصدر والسكتة الدماغية (CHSS) للحصول على المساعدة.

F65

تم النشر في مايو 2025

NO LIFE HALF LIVED

تم إعداد نشرة المعلومات هذه من قبل المؤسسة الإسكتلندية لأمراض القلب والصدر والسكتة الدماغية
www.chss.org.uk

تواصل معنا عبر **خط المشورة** للحصول على المعلومات والدعم
هاتف: 0899 801 0808 أو عبر البريد الإلكتروني: advice@chss.org.uk

تتناول نشرة المعلومات هذه آثار كوفيد طويل الأمد فقط. للحصول على المزيد من النصائح العامة حول التمارين الرياضية، اطلع على دليلنا الأساسي حول "النشاط البدني".

كيف يؤثر كوفيد طويل الأمد على التمارين الرياضية؟

قد يؤدي كوفيد طويل الأمد، مثل حالات الإرهاق الأخرى التي تلي الإصابة بالفيروس، إلى صعوبة ممارسة الرياضة. وقد تؤدي ممارسة التمارين الرياضية الشاقة إلى تفاقم الأعراض. كنا نعتقد أن المشكلة تكمن في عدم التكيف، حيث تفقد العضلات قوتها مع قلة الاستخدام. نحن نعلم الآن أن الأشخاص الذين يعانون من حالات الإرهاق لديهم عتبة تحمل أقل لممارسة التمارين اللاهوائية.

ما هي التمارين اللاهوائية؟

إذا كانت عضلاتك بحاجة إلى كمية من الأوكسجين تفوق ما يصلها، فيمكنها استخدام تفاعل كيميائي مختلف لتزويد نفسها بالطاقة. هذا التفاعل الكيميائي أقل كفاءة. كما أنه ينتج منتجًا ثانويًا يسمى حمض اللاكتيك، والذي يتراكم في العضلات ويسبب التيبس والألم. هذا أمر طبيعي - ولهذا السبب قد يُصاب الأشخاص الأصحاء بتيبس أو ألم في العضلات عند الإفراط في ممارسة الرياضة. لدى الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد طويل الأمد، يحدث ذلك بشكل أسرع بكثير.

وقد يعني ذلك أنك لن تستطيع ممارسة التمارين بنفس الشدة التي كنت تتوقعها، أو أن بعض التمارين قد لا تكون مناسبة لك من الناحية الصحية. لذا، يجب عليك توخي الحذر الشديد عند أداء التمارين الشاقة. كما أن ممارسة التمارين مع الإصابة بكوفيد طويل الأمد يمكن أن تتأثر بالتوسع اللاحق للجهد (PEM).

ما هو التوسع اللاحق للمجهود؟

التوسع اللاحق للمجهود (PEM)، ويسمى أيضًا تفاقم ما بعد المجهود، يعني أن الأعراض تزداد سوءًا بشكل كبير بعد ممارسة أي نشاط. يمكن أن يستمر ذلك لساعات أو أيام أو أسابيع، ويمكن أن يؤثر على جميع جوانب صحتك، بما في ذلك:

- حالتك المزاجية أو تفكيرك أو ذاكرتك أو تخطيطك.
- ألم جسدي أو تيبس أو وجع.
- تعب.
- فقدان التوازن أو الدوار.

"النشاط" لا يعني فقط ممارسة الرياضة البدنية. يمكن أن تتأثر الأعراض أيضًا بالمجهود الذهني أو النفسي. ومع ذلك، من المحتمل أن يؤثر التوسع اللاحق للمجهود على كيفية ممارسة التمارين الرياضية.

يمكن أن يساهم التوسع اللاحق للمجهود في دورة "الازدهار والكساد". حيث تمر بفترات قصيرة من الشعور بالتحسن تليها فترات طويلة من التدهور الحاد بعد الإفراط في المجهود.

كوفيد طويل الأمد والتوسع اللاحق للمجهود كلاهما مشكلتان طبيتان، ولا يمكنك تجاوزهما بالإصرار على المواصلات أو الضغط على النفس - فمحاولة تجاهل الأعراض ستزيدها سوءًا!

هل يجب أن أتوقف عن ممارسة الرياضة؟

بالأكيد لا! للتمرينات الرياضية فوائد كبيرة للأشخاص المصابين بفيروس كوفيد طويل الأمد. إذا كان بإمكانك الاستمرار في الحركة مع الاعتناء بصحتك في الوقت نفسه، فقد يساعد ذلك على تحقيق الفوائد التالية:

- تقليل الإرهاق.
- تحسين تدفق الدم، مما يساعد في علاج أعراض مثل متلازمة تسارع القلب الانتصابي الوضعي (PoTS) وضباب الدماغ.
- تحسين حالتك المزاجية.
- الوقاية من ضعف العضلات الناتج عن قلة الحركة، والذي قد يجعلك أضعف وأكثر تعبًا.
- تحسن توازنك.

ومع ذلك، من المهم أن تمارس الرياضة بأمان، وأن تحترم حدود قدراتك وصحتك.

مزيد من الموارد للقراءة

جزء مهم من ممارسة التمارين الرياضية بأمان مع الإصابة بكوفيد طويل الأمد هو أن تدرج ضمن إدارة أشمل للأعراض، خاصةً الإرهاق.

لمعرفة المزيد حول التعامل مع الإرهاق، اطلع على كتيبنا "التعب والإرهاق"، ونشرة المعلومات الخاصة بنا التي تتناول "إرهاق كوفيد طويل الأمد"، وأوراق العمل الخاصة بنا لإدارة أنشطتك.

وهي متاحة في مركز الموارد لدينا: www.chss.org.uk/resources-hub

قواعد ممارسة التمارين الرياضية بأمان

عند ممارسة التمارين مع الإصابة بأعراض كوفيد طويل الأمد، هناك العديد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها لجعل التمرين أكثر أمانًا وراحة لك. ويتراوح ذلك بين إيجاد النوع المناسب لك من التمارين الرياضية، والانضمام إلى مجموعة تمارين رياضية تحت إشراف أخصائيين يعرفون كيفية التعامل مع حالتك، و"الاطمئنان" بانتظام على حالتك. ومع ذلك، فإن أهم الأشياء التي يجب وضعها في الاعتبار هي:

١. نظم جهدك.

٢. مارس التمارين الرياضية الخفيفة وبمعدل أكبر - وليس التمارين الشاقة!

٣. احرص على شرب كميات كافية من الماء.

٤. انتبه إلى تنفسك.

٥. عندما تبدأ بالشعور بالتعب أو الألم، خذ قسطًا من الراحة.

١. نظم جهدك

تنظيم الجهد هو أفضل وسيلة لممارسة التمارين الرياضية بأمان مع الإصابة بكوفيد طويل الأمد. يمكنك معرفة المزيد عن تنظيم جهدك في كتيب **التعب والإرهاق** الخاص بنا، ولكن في الأساس، يعني ذلك التحكم في مستوى نشاطك وأخذ فترات راحة متكررة. وهذا يمنح جسمك الوقت الكافي للتعافي، ويجنبك دورة "الازدهار والكساد" التي تنتج عن الإرهاق الذي لم تتم السيطرة عليه. فيما يتعلق بالتمارين، هذا يعني:

- أخذ فترات راحة متكررة.
 - تمارينك الرياضية إلى أجزاء صغيرة على مدار اليوم والأسبوع، بدلاً من محاولة ممارسة التمارين لساعات طويلة.
 - الحفاظ على مستوى التمرين ضمن حدود قدراتك - بالنسبة لكوفيد طويل الأمد، يعني هذا عادةً أنه يجب أن تبقى تحت المستوى ٥ على مقياس RPE (انظر الصفحة التالية).
 - تنوع نوع النشاط الذي تقوم به، والتوقف **قبل** الشعور بالتعب.
- يبدو المستوى الصحيح للنشاط مختلفاً من شخص لآخر، وسيؤثر بالأشياء الأخرى التي تحدث في حياتك، مثل الحالة المزاجية والتوتر والمسؤوليات الأخرى.
- قد يستغرق الأمر بعض المحاولات لتتعلم كيفية تنظيم مجهودك مع إصابتك بكوفيد طويل الأمد، ومن المحتمل ألا تكون مثاليًا في ذلك أبدًا! لكن الوعي بمقدار طاقتك وتنظيم نشاطك وفقًا لذلك، من شأنه أن يحدث فرقًا كبيرًا في صحتك.
- يمكن أن يكون تنظيم المجهود أسهل عند حصولك على المساعدة. إذا كان ذلك ممكنًا، اعمل مع أخصائي صحي - عادةً ما يكون أخصائي علاج مهني أو أخصائي علاج طبيعي - لوضع خطة تمارين رياضية تتناسب مع حالتك.
- من المهم أيضًا أن تتعرف على العلامات التحذيرية التي قد تُشير إلى أنك تُبالغ في بذل المجهود. دُون ملاحظات عن حالتك إن أمكن. سيساعدك ذلك على التعرف على أنماط الأعراض التي تظهر عليك، ويمكن أن يساعدك على تجنب نوبات تفاقم الأعراض قبل أن تبدأ.

موازنة أنواع التمارين الرياضية

قد لا تتمكن من ممارسة التمارين الرياضية بالقدر الذي ترغب فيه بسبب إصابتك بكوفيد طويل الأمد. وهذا يعني أنه عليك التفكير مليًا في أهم ما يجب عليك تضمينه في قائمة أولوياتك.

يوصي خبراءنا بإعطاء الأولوية لما يسمى بالتمارين "الوظيفية" - أي التمارين التي تساعد على تطوير القوة والقدرة على التحمل لأداء المهام اليومية. يمكن أن يشمل ذلك المشي أو تمارين الإطالة أو تمارين الجلوس إلى الوقوف. قد يكون من المفيد التحدث إلى أخصائي العلاج المهني حول التمارين التي قد تكون مفيدة.

من المهم تخصيص وقت في روتينك الروتيني لممارسة تمارين الاسترخاء والإطالة الخفيفة والمريحة. يوصى بشدة بممارسة تمارين البيلاتيس واليوغا والتي تشي إذا كنت تستطيع القيام بها.

ينبغي أن تُمارس تمارين الكارديو (التي تُسرّع ضربات القلب) بشكل منتظم. لكن تذكر أن تكون حذرًا وأن تُبقيها تحت المستوى ٥ على مقياس RPE.

مقياس معدل الجهد المدرك (RPE)

استخدم هذا المقياس لتقييم مستوى التمارين التي تمارسها. لن يكون مستوى نشاط معين هو نفسه دائمًا - فهذا مقياس لكيفية تأثيره عليك، وليس للتمرين نفسه!

يوصي الأخصائيون بأن يظل الأشخاص المصابون بفيروس كوفيد طويل الأمد **تحت المستوى 5 على هذا المقياس**. يجب القيام بذلك إلا إذا كانوا تحت إشراف دقيق من شخص لديه معرفة بكوفيد طويل الأمد وحالتهم المحددة.

١	نشاط خفيف جدًا لا يكاد يكون هناك أي مجهود، ولكن مستوى النشاط أكثر من النوم ومشاهدة التلفزيون وما إلى ذلك.
٢	نشاط خفيف تشعر وكأنك تستطيع الحفاظ على وتيرة ممارسة هذا النشاط لساعات. من السهل التنفس وإجراء محادثة.
٣	
٤	نشاط معتدل يمكنك التنفس بصعوبة، وإجراء محادثة قصيرة. لا تزال مريحة إلى حد ما، ولكنها تزداد صعوبة بشكل ملحوظ.
٥	
٦	
٧	نشاط قوي يكاد يكون غير مريح. تشعر بقصر النفس، يمكنك التحدث بجملة واحدة.
٨	
٩	نشاط شاق للغاية من الصعب جدًا الحفاظ على معدل النشاط. بالكاد تستطيع التنفس والتحدث ببضع كلمات فقط.
١٠	نشاط الجهد الأقصى يبدو من المستحيل تقريبًا الاستمرار. منقطع النفس تمامًا، وغير قادر على الكلام. لا يمكنك الحفاظ على ذلك المعدل لأكثر من فترة قصيرة.

٢. مارس التمارين الرياضية الخفيفة وبمعدل أكبر

من المهم أن تمارس التمارين الرياضية الخفيفة ومنخفضة التأثير على مدار يومك. قد يعني ذلك:

- المشي لمسافات قصيرة (حتى ولو حول المنزل فقط).
 - النهوض والقيام ببعض تمارين الإطالة.
 - توزيع أي مهام تحتاج إلى الحركة على مدار اليوم.
- سيمنعك ذلك من أن تكون قليل الحركة لوقت طويل، كما سيساعدك ذلك على تقسيم يومك ويسهل عليك الحفاظ على روتينك اليومي.

٣. اشرب كمية كافية من الماء

من السهل نسيان شرب الماء أثناء ممارسة الرياضة. احتفظ بزجاجة ماء بجانبك إن استطعت، وتناول رشقات متكررة، حتى لو لم تكن مدرّجاً أنك تشعر بالعطش.

يساعدك شرب الماء بانتظام على الحفاظ على ضغط دمك في مستوى صحي، مما قد يساعدك إذا كنت تعاني من متلازمة تسارع القلب الانتصابي الوضعي (PoTS) أو أعراض أخرى مشابهة. من ناحية أخرى، يمكن أن يؤدي عدم شرب كمية كافية من الماء أثناء ممارسة الرياضة إلى الشعور بالصداع والإرهاق والدوار. كما أنه يجعل تمرينك أقل فعالية.

لا تعتمد على مشروبات الطاقة، حيث يمكن أن تحتوي هذه المشروبات على الكافيين الذي يزيد من الإرهاق على المدى الطويل. تجنب المشروبات السكرية للسبب نفسه. يمنحك كل من الكافيين والسكر دفعة قصيرة من الطاقة، ولكنهما يؤديان بعد ذلك إلى فتور في الطاقة مما يزيد من احتمالية الشعور بالتوكل اللاحق للمجهود. كما أن الكافيين مدر للبول، مما يعني أنه يمكن أن يساهم في الواقع في الإصابة بالجفاف.

٤. انتبه إلى تنفسك

من المهم أن تكون واعياً لتنفسك أثناء ممارسة الرياضة. غالباً ما يؤثر كوفيد طويل الأمد على تنفسك وسعة رئتيك، مما يزيد من أهمية ذلك. كما أن عدم انتظام التنفس أو عدم كفاءته يعني أنك لن تتمكن من إيصال كمية كافية من الأكسجين إلى عضلاتك. وهذا يسبب التنفس اللاهوائي، مما يؤدي إلى الأوجاع والالام والإرهاق.

تنفس من الحجاب الحاجز حيثما أمكن. الحجاب الحاجز هو العضلة الموجودة أسفل الأضلاع. للمزيد من المعلومات حول التحكم في التنفس البطني والطرق الأخرى للتحكم في التنفس، اطلع على كتيبنا الذي يتناول **ضيق التنفس**. تذكّر، إذا كان التنفس صعباً أو مؤلماً، أو إذا شعرت بأنك لا تحصل على ما يكفي من الأكسجين لجسمك، فلا بأس في أن تتوقف!

ه. خذ فترات راحة

الراحة والاسترخاء لا يقلان أهمية عن التمارين الرياضية! يمكن أن يساعد الاسترخاء بين التمارين على إعادة تكييف جسمك ومنع الشعور بالتعب. لا تنسَ أخذ فترات راحة بين التمارين.

احرص دائمًا على الراحة **قبل** أن تشعر بالتعب. سيصبح التعرف على الوقت المناسب للراحة أسهل مع الخبرة، ولكن بدايةً، القاعدة العامة هي أنه لا يجب ممارسة الرياضة بشكل مستمر لأكثر من ١٠-١٥ دقيقة دون راحة لمدة ٥ دقائق على الأقل.

أهم شيء عند ممارسة التمارين مع الإصابة بكوفيد طويل الأمد هو **ألا تضغط على نفسك** إلى أقصى حد. قد تشعر بأنك بحاجة إلى "المواصلة بالرغم من التعب" ومحاولة ممارسة التمارين الرياضية بالطريقة التي كنت تمارسها بها قبل الإصابة بكوفيد طويل الأمد. ومع ذلك، فإن هذا سيؤدي إلى نتائج عكسية وسيجعلك أقل قدرة في المستقبل. كن رحيماً بنفسك، وأدرك أن أقوى شيء يمكنك القيام به هو معرفة حدود قدراتك.

عند الراحة - سواء كان ذلك بسبب ممارسة التمارين البدنية أو أي شيء آخر - من المهم عدم القيام بمهمة جديدة. حتى الأشياء الصغيرة مثل الحياكة أو قراءة رواية تستهلك طاقة ذهنية، يمكن أن يقلل من فوائد الراحة الجيدة.

الموارد

LongCovid.scot

الموقع الإلكتروني: www.longcovid.scot/support

مركز رئيسي للمنظمات والجمعيات الخيرية التي يمكنها تقديم المساعدة والمعلومات عن كوفيد طويل الأمد.

مركز الرفاهية الوطني

الموقع الإلكتروني:

wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid

مركز رئيسي للإدارة الذاتية لأعراض كوفيد طويل الأمد.

يمكن الاطلاع على جميع كتيبات ونشرات المعلومات الصادرة عن المؤسسة الإسكتلندية لأمراض القلب والصدر والسكتة الدماغية على الإنترنت أو طلبها مطبوعة عبر الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub

ويشمل ذلك الوثائق التالية ذات الصلة:

الدليل الأساسي للنشاط البدني

الدليل الأساسي لكوفيد طويل الأمد

الدليل الأساسي للتعايش مع كوفيد طويل الأمد

يمكنك أيضًا الحصول على الدعم الشخصي والمعلومات والمشورة من خلال الاتصال بخط المشورة الخاص بنا على 0899 801 0808 أو إرسال رسالة نصية تحتوي على كلمة ADVICE إلى الرقم 66777

يمكن للمؤسسة الإسكتلندية لأمراض القلب والصدر والسكتة الدماغية (CHSS) أيضًا تقديم مجموعات تمارين رياضية للأشخاص الذين يعانون من حالات طويلة الأمد مثل كوفيد طويل الأمد. اتصل بخط المشورة أو اذهب إلى موقعنا الإلكتروني للمزيد من المعلومات: www.chss.org.uk/services/physical-activity/

NO LIFE HALF LIVED

ابحث عنا على مواقع التواصل الاجتماعي



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

يمكنك أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني للحصول على
المعلومات والمشورة والدعم: www.chss.org.uk

يمكنك العثور على مجموعة من الكتيبات ونشرات
المعلومات سهلة القراءة في مركز الموارد لدينا:
www.chss.org.uk/resources-hub



امسح هذا الرمز ضوئيًا للاطلاع على
كافة مواردنا!

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



Chest Heart & Stroke Scotland
2nd Floor, Hobart House
80 Hanover Street
Edinburgh EH1 2EL
هاتف: 6963 225 0131

SC018761: جمعية خيرية إسكتلندية مسجلة تحت رقم
SC129114: رقم الشركة المحدودة