



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'AJI

COMMENT LIBÉRER LE HÉROS QUI EST EN VOUS ?

النشاط البدني  
والإلتحاق المفصلي التفرحي

كيف تطلق العنان للبطل بداخلك

## Conseils pour faire du sport avec l'AJI:

### 1. Choisissez des activités qui ménagent les articulations:

· Optez pour des activités qui ménagent vos articulations. La natation, le vélo et la marche sont d'excellents choix.



### 2. S'échauffer avant de jouer:

· Consacrez quelques minutes à des étirements doux pour échauffer vos muscles et vos articulations. Cela permet d'éviter les raideurs et de réduire le risque de blessure.



### 3. Écoutez votre corps:

· Prêtez attention à la façon dont votre corps se sent pendant et après le sport. Si quelque chose vous fait mal, vous pouvez faire une pause ou essayer une autre activité.



### 4. Restez hydraté:

· Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après le sport. L'hydratation est essentielle pour tout le monde, surtout lorsqu'on est actif.



### 5. Sports d'équipe modifiés : Volley-ball, football, handball:

· Si votre médecin vous le recommande, portez des équipements de protection tels que des orthèses ou des attelles. Ils peuvent soutenir vos articulations et assurer votre sécurité pendant les activités.



### 6. Faites équipe avec des amis:

· Jouer avec des amis peut rendre le sport plus agréable. C'est aussi une bonne chose d'avoir quelqu'un pour vous soutenir et vous amuser.



### 7. Parlez-en à votre médecin:

· Avant de commencer un nouveau sport ou une nouvelle routine d'exercice, discutez-en avec votre médecin. Il pourra vous donner des conseils personnalisés pour assurer votre sécurité et votre plaisir.



## نصائح للتمتع بالرياضات مع الالتصاب المفصلي التفرحي

### 1. اختر أنشطة مديقة للمفاصل



• اختر الأنشطة التي تكون لطيفة على مفاصلك. السباحة، وركوب الدراجات، والمشي خيارات رائعة.

### 2. قم بالتمارين الاحمائية قبل اللعب



• قم بقضاء بضع دقائق في عمل تمارين احمائية للعضلات والمفاصل. هذا يساعد في منع الانتكاس وتقليل مخاطر الإصابة.

### 3. استمع إلى جسدك



• انتبه إلى جسدك أثناء وبعد ممارسة الرياضة. إذا شعرت بألم، فمن المقبول أن تأخذ استراحة أو تجرب نشاطًا مختلفًا.

### 4. ابق على اتصال مع الجسم



• شرب كميات كافية من الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة. شرب الماء ضروري للجميع، خاصة عند ممارسة النشاط البدني.

### 5. استخدم معدات واقية



• إذا أوصى طبيبك بذلك، ارتدي معدات واقية يمكن أن تدعم هذه المعدات مفاصلك وتحافظ على سلامتك خلال الأنشطة.



### 7. تحدث مع طبيبك



• قبل بدء رياضة جديدة أو برنامج تمارين، ناقشه مع طبيبك. يمكنهم تقديم نصائح مخصصة لضمان سلامتك واستمتاعك.



## NATATION السباحة

- Exercice à faible impact qui aide à renforcer les muscles et à améliorer la flexibilité.
- Réduit la douleur et l'inflammation des articulations.
- تمرين يساعد على تقوية العضلات وزيادة المرون.
- يقلل من آلام والتهاب المفاصل.



### AMUSEZ-VOUS

LE PLUS IMPORTANT EST DE S'AMUSER ET DE **PRENDRE PLAISIR** A ETRE ACTIF  
ECOUTEZ VOTRE CORPS, RESTEZ POSITIF ET CELEBREZ LE **PLAISIR DE BOUGER**

اصم شيء هو التمتع باللعب والاستمتاع بالنشاط  
استمع لجسدك



# YOGA

اليوغا

- Contribue à améliorer la souplesse des articulations, la force de l'équilibre et le bien-être physique général.
- Favorise la relaxation et le soulagement du stress.

- تساعد في تحسين مرونة المفاصل، وقوة التوازن، واللياقة البدنية العامة.
- تعزز الاسترخاء وتخفيف التوتر.



## AMUSEZ-VOUS

LE PLUS IMPORTANT EST DE S'AMUSER ET DE **PRENDRE PLAISIR** A ETRE ACTIF  
ECOUTEZ VOTRE CORPS, RESTEZ POSITIF ET CELEBREZ LE **PLAISIR DE BOUGER**

اصم شيء هو التمتع باللعب والاستمتاع بالنشاط  
استمع لجسدك



## CYCLISME ركوب الدراجات

- Un moyen simple et efficace de rester actif.
- Explorer les sentiers de la nature et profiter du plein air.
- يعزز الصحة القلبية والوعائية ويقوي عضلات الساق.
- يسمح بممارسة منخفضة التأثير تقلل من الإجهاد على المفاصل.



### AMUSEZ-VOUS

LE PLUS IMPORTANT EST DE S'AMUSER ET DE **PRENDRE PLAISIR** A ETRE ACTIF  
ECOUTEZ VOTRE CORPS, RESTEZ POSITIF ET CELEBREZ LE **PLAISIR DE BOUGER**

اصم بشيء هو التمتع باللعب والاستمتاع بالنشاط  
استمع لجسدك



## MARCHE OU RANDONNÉE

المشي أو التسلق

- Un moyen simple et efficace de rester actif.
- Explorer les sentiers de la nature et profiter du plein air.

- طريقة بسيطة وفعالة للبقاء نشيطاً.
- استكشاف مسارات الطبيعة والاستمتاع بالهواء الطلق.



### AMUSEZ-VOUS

LE PLUS IMPORTANT EST DE S'AMUSER ET DE **PRENDRE PLAISIR** A ETRE ACTIF  
ECOUTEZ VOTRE CORPS, RESTEZ POSITIF ET CELEBREZ LE **PLAISIR DE BOUGER**

اصم شيء هو التمتع باللعب والاستمتاع بالنشاط  
استمع لجسدك



## VOLLEYBALL FOOTBALL HANDBALL كرة الطائرة، كرة القدم و كرة اليد

- Ils développent l'esprit d'équipe et les aptitudes sociales.
- Améliore la forme cardiovasculaire et la coordination.
- Améliore l'agilité et la force.
- يعزز التعاون والمهارات الاجتماعية.
- يحسن اللياقة القلبية والتنسيق.
- يعزز الرشاقة والقوة.



## RISQUES مخاطر

- Possibilité de collisions accidentelles ou de chutes.
- Les mouvements rapides peuvent fatiguer les articulations.
- Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes apte à pratiquer ce sport.
- إمكانية حدوث تصادمات عرضية أو سقوط.
- قد تسبب الحركات ذات وتيرة سريعة توتراً في المفاصل.
- استشر طبيبك لتحديد مدى مناسبتها لممارستها.

## AMUSEZ-VOUS

LE PLUS IMPORTANT EST DE S'AMUSER ET DE **PRENDRE PLAISIR** A ETRE ACTIF.  
ECOUTEZ VOTRE CORPS, RESTEZ POSITIF ET CELEBREZ LE **PLAISIR DE BOUGER**

أهم شيء هو التمتع باللعب والاستمتاع بالنشاط.  
استمع لجسدك





## KARATÉ TAEKWONDO KUNG FU

الكاراتيه، التايكوندو و الكونغ فو

- Favorise la discipline, la concentration et la confiance en soi.
- Améliore la souplesse, l'équilibre et la condition physique générale.
- Enseigne des techniques d'autodéfense dans un environnement contrôlé.
- تعزز التأديب والتركيز والثقة بالنفس.
- تعزز المرونة وقوة التوازن واللياقة العامة.
- تعلم تقنيات الدفاع عن النفس في بيئة مراقبة.



## RISQUES

مخاطر

- Impact important sur les articulations lors de certains mouvements.
- Possibilité de se blesser lors d'un contact ou d'un combat.
- Consultez votre médecin pour des conseils personnalisés.
- تأثير عالي على المفاصل أثناء بعض الحركات.
- إمكانية الإصابة أثناء الاتصال أو التدريب على المبارزة.
- استشر طبيبك للحصول على توجيه شخصي.

### AMUSEZ-VOUS

LE PLUS IMPORTANT EST DE S'AMUSER ET DE PRENDRE PLAISIR A ETRE ACTIF.  
ECOUTEZ VOTRE CORPS, RESTEZ POSITIF ET CELEBREZ LE PLAISIR DE BOUGER

اهم شيء هو التمتع باللعب والاستمتاع بالنشاط.  
استمع لجسدك



## GUIDE RAPIDE

### Maladie active:

- Évitez les sports à impact : Pendant les phases inflammatoires avec des articulations gonflées ou douloureuses, évitez les sports à impact comme le jogging, le tennis, le handball et le basket-ball. Le football et le rugby présentent un risque élevé de blessures, en particulier au niveau des articulations.
- Optez pour des activités à faible impact : Choisissez des activités comme la marche, le vélo, la natation, le yoga et le pilates. Ces activités ménagent les articulations et peuvent être pratiquées dans la limite de la douleur.

### Maladie inactive:

- Au fur et à mesure que l'inflammation des articulations se résorbe, augmentez progressivement votre activité. Avant de reprendre des activités sportives plus intenses, il faut s'efforcer de remédier à la perte musculaire, aux contractures et aux malpositions articulaires par le biais de programmes de rééducation.
- Mettre l'accent sur le mouvement correct des articulations : Veillez à ce que les mouvements articulaires et la coordination soient corrects, en particulier pour l'équilibre.

### Phase de rémission:

- Pratiquer sans réserve : Pendant la phase de rémission, pratiquez un sport sans réserve. Entraînez-vous à la fois à la vitesse et à l'endurance. Les sports à fort impact sont également possibles et contribuent au développement de la force et de la densité osseuse.
- S'efforcer de faire 60 minutes d'activité : Malgré la maladie rhumatismale, il faut s'efforcer de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour.



## دليل سريع

### المرض النشط

- تجنب الرياضات التي تُعرض للصددمات: خلال المراحل الالتهابية مع المفاصل المتورمة أو المؤلمة، تجنب الرياضات التي تُعرض للصددمات مثل\* الجري، والتنس، وكرة اليد، وكرة السلة. كرة القدم والرغبي تُعرض إلى مخاطر عالية من الإصابة، خاصة للمفاصل.
- اختر أنشطة منخفضة التأثير: اختر أنشطة مثل المشي، وركوب الدراجات، والسباحة، واليوغا، والبيلاتيس. هذه الأنشطة لطيفة على المفاصل ويمكن ممارستها بدون ألم.

### المرض غير نشط

- بينما يتراجع التهاب المفاصل تدريجياً، زد النشاط. ركز على التعامل مع ضمور العضلات والانقباضات وتشوه المفاصل من خلال برامج إعادة التأهيل قبل استئناف الرياضات الأكثر كثافة.
- حرّك المفاصل بشكل صحيح: انتبه لحركة المفاصل الصحيحة والتنسيق، بشكل خاص للتوازن.

### مرحلة الهدوء

- ممارسة بدون قيود: خلال مرحلة الهدوء، اشترك في الرياضات بدون قيود. تدرب على السرعة والقدرة على الاحتمال. الرياضات عالية الصدمة ممكنة أيضاً وتساهم في تطوير القوة وكثافة العظام.
- اسع لممارسة النشاط لمدة 60 دقيقة: على الرغم من المرض الروماتيزمي، اهدف إلى ممارسة النشاط البدني لمدة 60 دقيقة على الأقل كل يوم.