



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 ممارستها.

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.