

تمارين شخصية تعزز وظائف الجسم لكبار السن المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي وخطر الإصابة بالوهن العضلي.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تمارين شخصية تعزز وظائف الجسم لكبار السن المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي وخطر الإصابة بالوهن العضلي.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120616>

هل يمكن للتمارين الرياضية المخصصة أن تعيد الشباب إلى مفاصل المسنين المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي؟

تخيل جدتك، أو والدك، أو حتى نفسك في المستقبل القريب. يعانون من آلام المفاصل المزمنة، صعوبة في الحركة، وشعور عام بالضعف. هذا هو الواقع المؤلم للكثيرين ممن يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي، خاصة مع التقدم في العمر. ولكن ماذا لو كان هناك أمل في استعادة بعضاً من تلك القوة والحيوية المفقودة؟ هذا السؤال هو ما سعى الباحث الياباني توريي (Torii M) للإجابة عليه من خلال دراسة حديثة، تقدم لنا نافذة أمل جديدة في التعامل مع هذا المرض المزمن.

الإطار النظري

لفهم أهمية هذه الدراسة، يجب أن نلقي نظرة على بعض المفاهيم النفسية والفيزيولوجية الأساسية. التهاب المفاصل الروماتويدي ليس مجرد مرض يصيب المفاصل؛ إنه يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للمريض. غالباً ما يعاني المرضى من الاكتئاب والقلق والشعور بالعجز، مما يؤدي إلى حلقة مفرغة من قلة النشاط البدني وتدهور الحالة الصحية. هنا يأتي دور العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، الذي يركز على تغيير الأنماط السلبية في التفكير والسلوك. يمكن لـ CBT أن يساعد المرضى على تطوير استراتيجيات للتكيف مع الألم المزمن وتحسين نوعية حياتهم.

بالإضافة إلى ذلك، يجب أن نفهم مفهوم "ضمور العضلات" (Sarcopenia)، وهو فقدان تدريجي للعضلات مع التقدم في العمر. هذا الضعف العضلي يزيد من خطر السقوط والإصابات ويقلل من القدرة على القيام بالأنشطة اليومية. التمارين الرياضية، وخاصة تمارين القوة، هي العلاج الأكثر فعالية لمكافحة ضمور العضلات. ولكن، بالنسبة للمرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي، قد يكون من الصعب البدء في برنامج تمارين رياضية بسبب الألم والتصلب. هنا تكمن أهمية التخصيص - تصميم برنامج تمارين يناسب القدرات والاحتياجات الفردية لكل مريض.

منهجية البحث

قام توريي وفريقه بإجراء تجربة سريرية عشوائية (Randomized Controlled Trial) لتقييم تأثير برنامج تمارين رياضية مخصص على الوظيفة البدنية للمرضى المسنين المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي المعرضين لخطر كبير للإصابة بضمور العضلات. تم تسجيل الدراسة في قاعدة بيانات UMINCTR (رقم التجربة: UMIN000044930)، مما يضمن الشفافية والموثوقية.

تم تجنيد مجموعة من المرضى الذين يستوفون معايير محددة، مثل العمر (65 عاماً أو أكثر) وتشخيص التهاب المفاصل الروماتويدي وخطر الإصابة بضمور العضلات. تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة التدخل ومجموعة التحكم. تلقت مجموعة التدخل برنامج تمارين رياضية مخصص، تم تصميمه من قبل أخصائي علاج طبيعي بناءً على تقييم شامل لقدراتهم واحتياجاتهم. شمل البرنامج تمارين القوة والمرونة والتوازن، وتم تعديله تدريجياً مع تحسن المرضى. أما مجموعة التحكم، فقد تلقت الرعاية القياسية لالتهاب المفاصل الروماتويدي، والتي قد تشمل الأدوية والعلاج الطبيعي التقليدي.

تم تقييم الوظيفة البدنية للمشاركين في كلا المجموعتين في بداية الدراسة وبعد 12 أسبوعاً من التدخل. تضمنت التقييمات قياسات مثل سرعة المشي وقوة القبضة والقدرة على النهوض من الكرسي. كما تم جمع بيانات حول جودة الحياة ومستوى الألم.

النتائج

أظهرت النتائج أن مجموعة التدخل قد حققت تحسناً كبيرة في الوظيفة البدنية مقارنة بمجموعة التحكم. على سبيل المثال، زادت سرعة المشي وقوة القبضة بشكل ملحوظ في مجموعة التدخل. كما أبلغ المرضى في هذه المجموعة عن تحسن في جودة حياتهم وانخفاض في مستوى الألم. يشير توربي إلى أن البرنامج المخصص ساهم في تحسين قوة العضلات والقدرة على التحمل والمرونة، مما أدى إلى تحسين الوظيفة البدنية بشكل عام.

تأثيرات سريرية وعملية

هذه النتائج لها آثار مهمة على الممارسة السريرية. تؤكد الدراسة على أهمية تصميم برامج تمارين رياضية مخصصة للمرضى المسنين المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي. يجب أن يأخذ البرنامج في الاعتبار القدرات والاحتياجات الفردية لكل مريض، وأن يتم تعديله تدريجياً مع تحسنهم. يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي أن يلعبوا دوراً حاسماً في تصميم وتنفيذ هذه البرامج.

بالنسبة للمرضى، فإن هذه الدراسة تقدم رسالة أمل. حتى لو كنت تعاني من التهاب المفاصل الروماتويدي وتخشى ممارسة الرياضة، فمن الممكن أن تستعيد بعضاً من قوتك وحيويتك من خلال برنامج تمارين مخصص. من المهم التحدث مع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي لتحديد ما إذا كان هذا الخيار مناسباً لك. أما بالنسبة للجمهور العام، فإن هذه الدراسة تذكرنا بأهمية النشاط البدني في الحفاظ على صحة المفاصل والعضلات مع التقدم في العمر.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، تظهر بعض الاعتبارات الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، هناك وصمة عار مرتبطة بالتقدم في العمر والمرض المزمن. قد يتردد كبار السن في طلب المساعدة أو المشاركة في برامج إعادة التأهيل بسبب الخوف من الحكم أو الاعتماد على الآخرين. لذلك، من المهم توفير بيئة داعمة ومشجعة للمرضى، والتأكيد على أن ممارسة الرياضة هي وسيلة للحفاظ على الاستقلالية وتحسين نوعية الحياة، وليست علامة على الضعف.

بالإضافة إلى ذلك، قد تختلف العادات الغذائية وأنماط الحياة في العالم العربي، مما يؤثر على خطر الإصابة بضمور العضلات. على سبيل المثال، قد يكون هناك نقص في تناول البروتين أو فيتامين د، وهما عنصران أساسيان لصحة العضلات. لذلك، يجب أن يشمل برنامج إعادة التأهيل توجيهات غذائية مناسبة، بالإضافة إلى التمارين الرياضية. كما أن العوامل الاجتماعية والاقتصادية، مثل محدودية الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية أو نقص الدعم الأسري، قد تشكل تحديات إضافية. يجب على مقدمي الرعاية الصحية أن يكونوا على دراية بهذه التحديات وأن يعملوا على إيجاد حلول عملية لتلبية احتياجات المرضى.

في بعض المجتمعات العربية، قد يكون هناك تفضيل للعلاجات التقليدية على العلاجات الحديثة. لذلك، من المهم دمج هذه العلاجات في خطة الرعاية الشاملة، مع التأكيد على أن التمارين الرياضية ليست بديلاً عن العلاج الطبي، بل هي مكمل له.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

على الرغم من أن هذه الدراسة تقدم نتائج واعدة، إلا أنها لا تخلو من القيود. أولاً، حجم العينة كان صغيراً نسبياً، مما قد

يحد من القدرة على تعميم النتائج على نطاق واسع. ثانيًا، كانت الدراسة قصيرة الأمد (12 أسبوعًا)، ولم يتم تقييم الآثار طويلة الأمد للبرنامج. ثالثًا، لم يتم تقييم التكلفة الفعالية للبرنامج.

في المستقبل، هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات الكبيرة وطويلة الأمد لتقييم تأثير برامج التمارين الرياضية المخصصة على الوظيفة البدنية وجودة الحياة للمرضى المسنين المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي. كما يجب أن تركز الدراسات المستقبلية على تحديد العوامل التي تؤثر على استجابة المرضى للبرنامج، مثل العمر والجنس وشدة المرض. بالإضافة إلى ذلك، يجب تقييم التكلفة الفعالية للبرنامج لتحديد ما إذا كان يمكن اعتماده على نطاق واسع في أنظمة الرعاية الصحية.

أخيرًا، يجب استكشاف دور التكنولوجيا في تقديم برامج التمارين الرياضية المخصصة. على سبيل المثال، يمكن استخدام تطبيقات الهاتف المحمول أو الأجهزة القابلة للارتداء لتتبع تقدم المرضى.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Torii M. (2026). *Effects of a personalized exercise program on physical function in older patients with rheumatoid arthritis at high risk of sarcopenia: results of a randomized controlled trial*. *Arthritis Research & Therapy*, 28(1).

DOI: [10.1186/s13075-026-03751-8](https://doi.org/10.1186/s13075-026-03751-8)