

النشاط البدني:



تمنح ممارسة النشاط البدني بانتظام بعد جراحة السمنة العديد من الأفضليات.

يُعتبر إنقاص الوزن فرصةً للبدء بممارسة النشاط البدني كجزء من الروتين اليومي لدى الأشخاص الذين يجدون صعوبة في ممارسته قبل العملية.

تُظهر الدراسات أن ربعاً من وزن الجسم الذي سيتم إنقاؤه تقريباً مرتبط بتفكيك العضلات.

يجدر الذكر أن إنقاص الوزن أمرٌ مهمٌ ولكن تركيب الجسم والحفاظ على الكتلة العضلية في الجسم أمران مهمان جداً. إن الكتلة العضلية مهمة للصحة العامة والقدرات البدنية والمظهر الخارجي وحتى الحفاظ على الوزن المنخفض مع مرور الوقت.

لأجل الحفاظ على الكتلة العضلية ومنع خسارة هذه الكتلة وحفاظاً على الصحة العامة، من المهم ممارسة النشاط البدني بانتظام.

لتحقيق هذه الأهداف يوصى بدمج التمارين الهوائية مع تمارين القوة الأسبوعية.

زيادةً على ذلك، من المهم تقليل الوقت الذي تقضيه جالساً واختيار ممارسة النشاطات اليومية مثل صعود السلم (الدرج) أو المشي إلى البقالة لزيادة وقت النشاط اليومي.

نعلم أن البداية قد تكون صعبةً أحياناً بل قد تجد صعوبةً أيضاً في التقدم ولكن نحن هنا في خدمتك لهذا السبب بالتحديد!

للحصول على توصيات شخصية بخصوص التمارين والمساعدة الشخصية، يمكنك مراجعة أخصائيي العلاج الطبيعي – إنهم مستشارو النشاطات البدنية في مراكز مكابي لجراحة السمنة أو مراكز مكابي للعلاج الطبيعي في أرجاء البلاد.

يجب الحصول على توجيه من الطبيب لممارسة النشاط البدني في مراكز العلاج الطبيعي.