

**تعریف:** مالتیپل اسکلروزیس یا MS یک بیماری مزمن است که بر مغز، نخاع و اعصاب چشم اثر مخرب می گذارد. نتیجه این اثر مخرب میتواند سبب مشکلاتی در تعادل، بینایی، کنترل عضلات و دیگر عملکردهای اساسی فرد مبتلا به ام اس شود. میزان اثرگذاری این بیماری در افراد مختلف یکسان نیست.

**اقدامات اولیه:** ام اس با وجود اینکه هنوز درمان مشخصی ندارد اما تا حد زیادی قابل کنترل است و در صورت رعایت نکات ساده و مصرف دارو، به هیچ وجه به مرحله فلج نخواهد رسید. در عین حال عواملی دارای تاثیر مثبت بر کنترل روند این بیماری وجود دارند که در صورت رعایت از جانب بیمار و اطرافیان وی، زندگی را برای این بیماران عادی کرده و ام اس را از هیبت ترسناکی که به آن داده ایم، به یک همراه پذیرفتنی تبدیل می کند.

**تاثیر ورزش:** مزایای گزارش شده عبارتند از ۱- کاهش سطح خستگی و بهبود استقامت، ۲- تعادل و هماهنگی بهتر، ۳- بهبود قدرت عضلانی، ۴- اصلاح وضعیت بدنی و انعطاف پذیری، ۵- بهبود خلق و خو و احساس مفید بودن

#### باید ها :

- ✓ ورزش در هوای خنک و در سالن ها با تهویه مناسب
- ✓ مصرف آب و مایعات کافی حین و قبل از فعالیت ورزشی
- ✓ انجام فعالیت ورزشی منظم به صورت ۳ تا ۵ نوبت در هفته ، هر نوبت به مدت ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت
- ✓ استفاده از لباس ورزشی مناسب ( لباس های نخی، کلاه، کفش ورزشی و جلیقه های خنک کننده)
- ✓ سعی کنید ورزشی انتخاب کنید که نشاط آور باشد و از آن لذت ببرید. ورزش هایی که معمولاً انجام آنها برای بیماران راحت تر است، یوگا، تای چی، شنا و ورزش های آبی هستند.

#### نباید ها :

- ✓ پرهیز از ورزش در ساعات گرم روز (۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر)
- ✓ پرهیز از رفتن به سونا و جکوزی
- ✓ پرهیز از ورزش های شدید و سنگین
- ✓ پرهیز از پوشیدن لباس های ضخیم و با الیاف پلاستیکی
- ✓ در مکان های سر و لغزنده ای که نور کمی دارند یا کار در آنها می تواند خطرناک باشد، ورزش نکنید.