

# جمعية الشفاء لحاملي أمراض التهابات المعوي المزمنة لولاية وهران الرياضة و أمراض التهابات المعوي المزمنة



المقر الاجتماعي : 21 شارع بعديد قُذور - حي كفيفلي - وهران  
الهاتف : 00 213 41 25 78 64 - البريد الإلكتروني : el\_chiffa@yahoo.fr  
الفايسبوك : asso el chiffa

## لمحة عامة حول أمراض التهابات المعوي المزمنة

أمراض التهابات المعوي المزمنة هي أمراض مزمنة تتطور عن طريق نوبات مفصولة أحياناً بفترات طويلة جداً من الخمود الكامل أو الهدوء النسبي ثم تأسيس حالة التعب :  
-بحاجة الى مزيد من النوم  
-جعل الكثير من القيلولة  
يعتمد العلاج على مكون الدواء  
الرجبة في استئناف الأنشطة بما فيها الرياضة شيئاً فشيئاً :  
-بصفة تدريجية  
-من خلال نشاط بدني لطيف المشي أو رياضة التحمل.

## الرياضة والصحة

التأثير المفيد للنشاط البدني على الصحة كان إلى حد كبير تظاهر لأكثر من 20 سنة. يقلل النشاط البدني المنتظم من معدل الوفيات لجميع الأسباب وهو فعال في منع أو تخفيف العديد من الأمراض المزمنة (أمراض القلب والأوعية الدموية - الرئوية - مرض السكري - السمنة)

فيما يتعلق بأمراض الجهاز الهضمي ، فإن النشاط البدني له تأثير وقائي في تكرار الإصابة سرطان القولون ، قليلة هي الدراسات التي أجريت على أمراض التهابات المعوي المزمنة مرض الكرون والتهاب القولون التقرحي

يتم التعرف بشكل متزايد على النشاط البدني أو الرياضة كعلاج منفصل بنفس طريقة العلاج الدوائي.  
الرياضة واستعادة المدخول الغذائي الصحيح يساعدان على تجديد رأس المال العضلي.



## فائدة الرياضة

-الحد من الأعراض  
-يساعد على إنشاء التوازن العام للفرد  
-التغلب على التوتر  
-مكافحة هشاشة العظام  
-يقلل فيبروميالغيا (التهاب الأنسجة)  
-يحسن نوعية الحياة  
-زيادة الأداء  
-الحد من الجاذبية نحو التدخين لمرض كرون.  
-التردد بين 20 و 30 دقيقة في اليوم، 3 مرات في الأسبوع.

## ما هي الرياضات التي تفضلها؟

رياضات التحمل: هي الأكثر الموصى بها و هي :  
الجري - ركوب الدراجات - السباحة



رياضة الكرة: مثل التنس

\*رياضة التحرك : اليوغا خلال جميع مراحل المرض



تقوية العضلات: الرياضة التي تقوي عضلات قاع الحوض وعضلات البطن و الظهر مع تمارين التنفس والتركيز خلال المراحل الصعبة وما بعد العملية الجراحية دون حدوث أي ثغر



●الرقص: يسمح بالتحمل والقوة ولكنه يسهل أيضًا إنشاء رابطة اجتماعية لتجنب العزلة.  
المشي: استخدام العصي للحفاظ على المفاصل و تقوية عضلات الذراع والكتفين.



## متى تمارس الرياضة؟

- يمكن ممارسة النشاط الرياضي في جميع الحالات باستثناء:  
- مباشرة بعد العملية الجراحية  
- مع ستوما  
- خلال نوبة حادة  
- الإسهال المزمن  
في حالة النوبات المتوسطة إلى الشديدة : من الضروري إتاحة وقت للراحة للجسم.

● في حالة آلام المفاصل ، تجنب ممارسة الرياضات التي تلتمس المفاصل  
● في حالة الناسور و خراج الشرج : تجنب ركوب الدراجات الهوائية.  
● تجنب إلى أقصى حد الملاكمة ، لعبة الركبي، الجيدو لأنها تضعف العظام.

## لوقاية الأولية : هل الرياضة تحمي من أمراض التهابات المعوي المزمنة ؟

تمت متابعة 200000 امرأة أمريكية لمدة 30 عامًا. أظهرت الدراسة المرتقبة أن النساء اللاتي يمارسن نشاطاً بدنياً منتظماً (المشي 3 مرات في الأسبوع بمعدل متوسط) لديهن مخاطر أقل بكثير (44%) من الإصابة بمرض كرون مقارنة بأمراض الجسم المستقرة. لم يتم إثبات ذلك فيما يتعلق بالتهاب القولون التقرحي .

DDW 2013 - D'après Khalili H. et al., CO224, actualisé )  
(British medical journal of medicine).

## الوقاية الثانوية: هل الرياضة تقلل من عدد و شدة النوبات ؟

يعتبر النشاط البدني وخفض الإجهاد من الاستراتيجيات المعترف بها لإدارة الأمراض المزمنة ، ففي مرض كرون توجد علاقة مبلشرة بين نوعية الحياة ونشاط المرض (تمريض في الجهاز الهضمي 2009، المجلد 32 ، العدد 3) .

باستثناء وقت الفراغ المخصص للنشاط البدني المعتدل (المشي أو البستنة) لدى المرضى الذين يعالجون من مرض كرون أو التهاب القولون التقرحي هو أقل من ذلك الموصى به لعامة الناس.  
(Gastroenterol Nurs. 2011 Jul-Aug ; 34 [4] : 288-94)

## كيفية تحسين هذا الوضع؟ كيفية إصلاحها؟

يتطور مرض كرون والتهاب القولون التقرحي في أغلب الأحيان عن طريق النوبات ، مفصولة بفترات الهدأة التامة أو ركود. أثناء النوبات ، يكون الوهن متكررًا ، ولا تسمح الاضطرابات الهضمية في المقدمة باستمرار ممارسة الرياضة أو ممارسة نشاط بدني مستمر؛ يجب عليك التوقف مؤقتًا. في فترة خمود المرض يجب أن يكون الاستئناف تدريجيًا مع تفضيل الأنشطة اللينة (المشي و السباحة و ركوب الدراجات البطيئة السرعة) ومن ثم يمكن استئناف الرياضات الأكثر قوة (التنس ، رياضة جماعية).

حتى خارج النوبات ، يستمر الوهن في كثير من الأحيان مما يحد من النشاط البدني و يؤدي إلى تدهور في نوعية الحياة و زيادة التوتر.

## دور الغذاء

أثناء النوبة ، غالباً ما يكون النظام الغذائي مقيداً ، حيث يؤدي الإسهال إلى خسائر كهرومائية وفقدان البروتين. هناك زيادة في احتياجات الطاقة في حالات الحمى أو العدوى أو الخراج وكذلك احتياجات من البروتين المتعلقة بالالتهابات أو الستيرويدات القشرية ، وهذا يؤدي إلى فقدان الوزن. في حالة فقدان الوزن بشكل كبير ، فإن سوء التغذية يؤثر في الغالب على كتلة العضلات. قبل العودة إلى النشاط البدني ، من الضروري استعادة الحالة الغذائية الجيدة بفضل كمية السعرات الحرارية الكافية ، و التي ربما تستكمل بالفيتامينات و الأملاح المعدنية والعناصر النزرة.

## استنتاج

تساهم الممارسة المنتظمة للرياضة في تحقيق التوازن العام للفرد. وجود حالة بدنية جيدة يعني ممارسة الرياضة ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع ، بمعدل عشرين إلى ثلاثين دقيقة على الأقل في كل جلسة و بالتالي تساعد الرياضة في التغلب على التوترات بجميع أنواعها ، وتحسين نوعية الحياة ، وخاصة الوهن ، وتقليل من عدد و شدة النوبات لدى المرضى الذين يعالجون من مرض كرون والتهاب القولون التقرحي.

الترجمة : السيد بن زدمي محمد

ASSOCIATION EL-CHIFFA DES PORTEURS  
DE MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES  
DE L'INTESTIN DE LA WILAYA D'ORAN

## SPORT ET MICI SPORT and IBD



Siège Social : 21, Rue BAADID Kaddour - Cité Cuvelier - Oran - Algérie  
Tél : 00213 41 25 78 64 - E-mail : el\_chiffa@yahoo.fr  
Facebook : asso el chiffa

### GENERALITES SUR LES MICI

Les MICI sont des maladies chroniques qui évoluent par des poussées séparées par des périodes parfois très longues de rémission complète ou accalmie relative. Un état de fatigue s'installe :  
Besoin de sommeil accru  
Faire beaucoup de siestes  
Le Traitement repose sur le volet médicamenteux  
L'envie de reprendre ses activités à savoir le sport petit à petit :  
Progressive  
Par une activité douce → Marche ou sport d'endurance.

### SPORT ET SANTÉ

L'effet bénéfique de l'activité physique (AP) sur la santé a été largement démontré depuis plus de 20 ans. Une activité physique régulière diminue la mortalité toutes causes confondues et est efficace pour prévenir ou améliorer de nombreuses pathologies chroniques (cardiovasculaires pulmonaires diabète obésité). Concernant les pathologies digestives, l'AP a notamment un effet préventif dans la récurrence du cancer du côlon, peu d'études sur les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin Crohn et Rectocolite Hémorragique ont été réalisées.

L'activité physique ou bien le sport est de plus en plus reconnu comme un Traitement à part entière au même titre que le Traitement médicamenteux. Le sport et la reprise d'apports alimentaires corrects permet les reconstitutions du capital musculaire



### LE BÉNÉFICE DU SPORT

Limite les symptômes  
Permet d'établir l'équilibre général de l'individu  
Surmonter le stress  
Lutter contre l'ostéoporose  
Diminue la fibromyalgie  
Améliore la qualité de vie  
Accroître la performance  
Limite l'attrance vers le tabac pour la maladie de crohn.  
La fréquence entre 20 à 30 min par jour → 3fois/semaine .

### QUELS SPORTS FAUT-IL PRIVILÉGIÉS ?

Sports d'endurance : sont les plus recommandés à savoir la course à pied-vélo-natation



Sports de balle : comme le Tennis

Sport de mobilité : Yoga durant toutes les phases de la maladie



Renforcement musculaire : sport qui renforce les muscles du plancher pelvien et les muscles du ventre et du dos avec des exercices de respiration et de concentration

→ durant les phases graves et en post-op sans stomie  
PILATES et STRETCHING



La Dance : permet l'endurance et la force mais aussi elle facilite la création d'un lien social pour éviter l'isolement.  
Randonnées : en utilisant les bâtons pour préserver les articulations  
renforcement musculaire du bras et des épaules.



### QUAND FAIRE DU SPORT?

L'activité sportive peut se faire dans tout les cas sauf :

- \*En post-op immédiat
- \*Avec une stomie
- \*En poussée sévère
- \*Diarrhées chroniques

En cas de poussées moyennes à sévères : il faut laisser au corps le temps de se reposer.

En cas de douleurs articulaires , il faut éviter les sports qui sollicitent les articulations.

En cas de fistules et abcès anaux : éviter le vélo.

Eviter au maximum la boxe-rugby-judo fragilisent les os.

### PRÉVENTION PRIMAIRE : LE SPORT PROTÈGE-T-IL DES MICI ?

200 000 femmes américaines ont été suivies pendant 30 ans. L'étude prospective a permis de montrer que les femmes qui pratiquent une activité physique régulière (marche 3 fois par semaine à un rythme moyen) avaient un risque nettement inférieur (44 %) de développer une maladie de Crohn que les sédentaires. Cela n'a pas été démontré pour la RCH. (DDW 2013 – D'après Khalili H. et al., CO224, actualisé British medical journal of medicine).

### PRÉVENTION SECONDAIRE : LE SPORT DIMINUE-T-IL LE NOMBRE ET L'INTENSITÉ DES POUSSÉES ?

L'activité physique et la réduction du stress sont des stratégies reconnues pour la gestion des maladies chroniques, dans la maladie de Crohn il existe une relation directe entre qualité de vie et activité de la maladie (soins infirmiers en gastroentérologie 2009 vol 32 n° 3).

Hors le temps de loisirs consacré à une activité physique modérée (marche ou jardinage) chez les patients suivis pour MC ou RCH est inférieur à celui recommandé pour la population générale. (Gastroenterol Nurs. 2011 Jul-Aug ; 34 [4] : 288-94).

### COMMENT AMÉLIORER CET ÉTAT DE FAIT ? COMMENT Y REMÉDIER ?

La MC et la RCH évoluent le plus souvent par poussées, séparées par des périodes de rémission complète ou d'accalmie. Au moment des poussées l'asthénie est fréquente et les troubles digestifs au 1er plan ne permettent pas la poursuite d'un sport ou d'une activité physique soutenue ; il faut alors arrêter temporairement. En phase de rémission, la reprise doit être progressive en privilégiant d'abord les activités douces (marche natation vélo à petite vitesse) puis des sports plus intenses (tennis sport collectif) peuvent être repris.

Même en dehors des poussées, l'asthénie persiste fréquemment, limitant l'activité physique et entraînant une dégradation de la qualité de vie et une augmentation du stress.

### RÔLE DE L'ALIMENTATION

Lors d'une poussée, l'alimentation est souvent restreinte, la diarrhée entraîne des pertes hydro-électrolytes et protéiques. Il y a une majoration des besoins énergétiques en cas de fièvre, infection ou abcès, ainsi que des besoins en protéines liés à l'inflammation ou à la corticothérapie. Cela entraîne une perte de poids.

En cas d'amaigrissement important, la dénutrition prédomine volontiers sur les masses musculaires. Avant de reprendre une activité physique, il convient donc de restaurer un bon état nutritionnel grâce à des apports caloriques suffisants, éventuellement compléter par des vitamines, des sels minéraux et des oligo-éléments.

### CONCLUSION

La pratique régulière d'un sport, participe à l'équilibre général de l'individu. Avoir une bonne condition physique suppose de faire du sport au moins trois fois par semaine, à raison d'au moins vingt à trente minutes à chaque séance. Le sport aide ainsi à surmonter les stress de tous ordres, améliore la qualité de vie en particulier l'asthénie et diminue le nombre et l'intensité des poussées chez les patients suivis pour maladie de Crohn et rectocolite hémorragique