

## آموزش نحوه ورزش کردن در بیماران ام اس

نخستین نکته مهم این است که نباید در این کار زیاده روی شود . ممکن است شنیده باشید که می گویند " آنقدر پایتان را کنش بیاورید تا درد بگیرد ، یا " بعد از ورزش احساس سوزش دست می دهد " اما دقت کنید که این عبارات در بیماران مبتلا به ام اس اثر عکس دارند.

اگر زیاده روی کنید سیستم عضلات بدن خود را که در حال حاضر در وضعیت با ثبات قرار دارند دچار تنش می کنید یا با افزایش درد باعث می شوید که ذهن و بدنتان تحت استرس قرار بگیرند. • قبل از شروع برنامه ورزش با پزشکتان مشورت کنید . او توصیه هایی در موارد زیر به شما خواهد نمود: ورزش و ام اس - ورزش می تواند به تخفیف علائم ام اس کمک نماید ، اما اگر می خواهید که برنامه ورزشی موفقی داشته باشید باید نظارت خاصی را رعایت کنید . نخستین نکته مهم این است که نباید در این کار زیاده روی شود .