الجمعية المغربية للبحث العلمي ومساعدة مرضى الروماتيزم
AMRAR
ASSOCIATION MAROCAINE DE RECHERCHE ET D'AIDE AUX RHUMATISANTS
ASSOCIATION MAROCAINE DE RECHERCHE ET D'AIDE AUX RHUMATISANTS
الجمعية المغربية للبحث العلمي ومساعدة مرضى الروماتيزم

OBESITE ET RHUMATISME

C'est quoi l'obésité ?

Excès de masse grasse susceptible d'avoir des effets néfastes sur la santé. Sa fréquence est en augmentation aussi bien dans les pays développés que dans les pays en voie de développement.

Quelles sont ses Répercussions sur l'organisme?

L'obésité augmente le risque de survenue de nombreuses maladies dont principalement le diabète sucré certaines maladies du cœur et des vaisseaux (Hypertension artérielle...) des troubles des lipides, de la respiration, des calculs biliaires, certaines affections ostéo-articulaires...

Ses Complications ostéo-articulaire :

L'obésité joue probablement un rôle déclenchant ou aggravant de nombreuses affections de l'appareil locomoteur.

1. **L'arthrose : manifestations d'usures du cartilage et plus tard de l'os. Très fréquente au genou et parfois à la hanche (articulations importantes)**
2. **Les lombalgies et sciatiques**
3. **La pathologie péri-articulaire**
   a. **Tendinites de localisation variable**
   b. **Douleurs des talons**
4. **Les complications métaboliques : hyper uricémie et goutte liées à une surcharge de l'organisme en acide urique.**



Comment prévenir l'obésité ?

- **L'équilibre alimentaire : permettant à la fois de perdre du poids mais aussi d'améliorer la mobilité articulaire ;**
- **L'activité physique : complément utile du régime alimentaire.**

السمنة وداء المفاصل

ما هو تعريف السمنة؟

السمنة هي فائض الكتلة الدسمة، من المحتمل أن يكون لها أعراضا ضارة على الصحة.

كما أن انتشارها في تزايد مستمرة في سائر البلدان سواء المتقدمة منها أو التي هي في طور النمو.

ما هي انعكاساتها على الجسم؟

تزيد السمنة من خطر الإصابة بعدة أمراض وعلى رأسها داء السكري، وبعض أمراض القلب والشرايين (ارتفاع ضغط الدم ...) اضطرابات في الجهاز التنفسي، وجود حصيات في المرارة وبعض أمراض العظام والمفاصل.

مضاعفات على العظام والمفاصل:

السمنة ربما على بداية أو تفاقم العديد من أمراض الجهاز الحركي.

1. الاعتلال المفصلي: ظهور تآكل في الغضروف وفيما بعد في العظم. يظهر غالبا في الركبة وأحيانا في الورك (المفصل الحامل)
2. آلام أعصاب القطن والورك (آلام عرق النسا)
3. التهاب ما حول المفاصل

1. التهاب الأوتار وفي مواقع مختلفة
2. آلام القدم
4. مضاعفات التحول الغذائي: ارتفاع الأوروسيميا أو الإصابة بمرض النقرس له مرتبطة بالحمولة الزائدة للجسم لحامض البوليك.



كيفية الوقاية من السمنة؟

- التوازن الغذائي: يمكن من تخفيف الوزن لئما يمكن لذلك من تحسين حركية المفاصل.
- النشاط البدني: مهم للنظام الغذائي.