**قوانین کلی ورزش برای انواع پسوریازیس:**

* به آرامی شروع کنید:

با تمرینات کم شدت شروع کنید و به تدریج بر اساس سطح راحتی خود شدت را افزایش دهید.

* هیدراته بمانید:

برای حفظ رطوبت پوست، قبل، حین و بعد از ورزش مقدار زیادی آب بنوشید.

* لباس های راحت بپوشید:

پارچه های گشاد و قابل تنفس را برای کاهش تحریک پوست انتخاب کنید.

* استفاده از مرطوب کننده ها:

قبل و بعد از ورزش از مرطوب کننده استفاده کنید تا از خشک شدن پوست جلوگیری کنید.

* محیط مناسب را انتخاب کنید:

برای جلوگیری از گرمازدگی و تعریق در محیط های خنک و مرطوب ورزش کنید.

* مدیریت استرس:

فعالیت‌های کاهش‌دهنده استرس مانند یوگا، مدیتیشن یا تمرین‌های تنفس عمیق را بگنجانید.

* روال ورزش منظم:
* برای کمک به مدیریت وزن و کاهش التهاب، ورزش مداوم را هدف قرار دهید.
* به بدن خود گوش دهید:

از فشار دادن به درد یا ناراحتی خودداری کنید و در صورت نیاز تمرینات را تنظیم کنید.

* با یک متخصص مشورت کنید:
* با یک فیزیوتراپ یا مربی آشنا به پسوریازیس کار کنید تا یک برنامه ورزشی متناسب با نیازهای شما تنظیم کنید.
* وضعیت پوست را کنترل کنید:

به طور مرتب پوست خود را برای هر گونه تغییر یا شعله ور بررسی کنید و برنامه تمرینی خود را مطابق با آن تنظیم کنید.

هدف این توصیه های ورزشی ایجاد تعادل بین حفظ آمادگی جسمانی و مدیریت علائم پسوریازیس است. همیشه قبل از شروع یک رژیم ورزشی جدید با یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی مشورت کنید تا مطمئن شوید که با نیازها و شرایط خاص سلامتی شما مطابقت دارد.