

بی‌حرکتی کودکان آرتروز می‌آورد

سندرم بی‌حرکتی در کودکان باعث ایجاد عوارض جبران‌ناپذیر ...



جام جم آنلاین: سندرم بی‌حرکتی در کودکان باعث ایجاد عوارض جبران‌ناپذیر اسکلتی و عضلانی می‌شود. پروفسور محمدرضا هادیان، عضو کمیته علمی بیست و یکمین کنگره فیزیوتراپی ایران در آستانه برگزاری این کنگره (21-23 اردیبهشت) در این باره اظهار کرد: سفتی عضلات پشت ران، اختلالات مفصل زانو و لگن، انحنای غیرعادی ستون فقرات، افزایش گودی کمر و همچنین گوزی پشت از جمله مهمترین عوارض ناشی از بی‌حرکتی هستند که در حال حاضر به صورت وسیع شاهد رشد آن در کودکان کم سن و سال هستیم.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بی‌حرکتی باعث تضعیف عضلات و افزایش فشار روی مفاصل مختلف بدن از جمله زانو و لگن می‌شود و در واقع بی‌حرکتی کلید ضعف عضلات، افزایش فشارهای بیجا و ناشی از وزن بدن و همچنین فشارهای غیرمتوازن روی مفاصل و ستون فقرات شده و این امر دلیل ایجاد تغییرات در مفاصل و در نهایت سایش مفصل و آرتروز می‌شود.

وی کاهش سن ابتلا به آرتروز را از 50 و 60 سال به 30 تا 35 سالگی به عنوان یک خطر بسیار جدی عنوان کرد و افزود: ما در حال حاضر شاهد ظهور گردن دردها و کمردردهای زودرس در خانم‌ها و حتی کودکان قبل از سن بلوغ هستیم و این امر به دلیل فاصله گرفتن هر چه بیشتر زندگی و جامعه کنونی از روند طبیعی است و متأسفانه شاهدیم که کودکان به جای بازی‌های فیزیکی عمدتاً وقت خود را صرف بازی‌های رایانه محور می‌کنند و در ادارات نیز کارمندان ساعت‌های متوالی و بدون تحرک کافی در یک وضعیت ثابت باقی می‌مانند.

هادیان از اطلاع‌رسانی کافی رسانه‌ها و مراکز علمی پیرامون عوارض بی‌حرکتی و ارائه آموزش‌های مقدماتی و ساده در مدارس برای کودکان مانند نحوه صحیح نشستن پشت میز، داشتن حرکات فیزیکی بیشتر برای کودکان و داشتن تحرک و حرکات ورزشی حدود یک تا 2 دقیقه بین ساعت‌های متوالی بی‌حرکتی و ثابت ماندن، به عنوان مهم‌ترین راهکارهای جلوگیری از آرتروز مفاصل و مشکلات جبران‌ناپذیر ستون فقرات نام برد.

نتایج جدیدترین تحقیقات پیرامون پیشگیری و درمان بیماری‌های مختلف ستون فقرات و مفاصل و بحث آرتروز در جریان بیست و یکمین کنگره فیزیوتراپی ایران از 21 تا 23 اردیبهشت در مجموعه فرهنگی و ورزشی وزارت کار و امور اجتماعی - سالن تلاش، مورد بحث و بررسی علمی استادان و اندیشمندان قرار خواهد گرفت.