

درمان کمردرد مزمن با پیاده‌روی

پیاده‌روی روزانه می‌تواند تأثیر چشمگیری در کاهش درد افرادی که کمردرد مزمن دارند، داشته باشد و ادامه آن می‌تواند این عارضه را به شرط رعایت بقیه مسائل درمان کند.



پیاده‌روی روزانه می‌تواند تأثیر چشمگیری در کاهش درد افرادی که کمردرد مزمن دارند، داشته باشد و ادامه آن می‌تواند این عارضه را به شرط رعایت بقیه مسائل درمان کند.

به گزارش جام جم آنلاین از فارس، بر اساس تازه‌ترین مطالعات صورت گرفته، ورزش می‌تواند کمردرد مزمن را تا 16 درصد کاهش دهد.

محققان عقیده دارند، یک فعالیت نسبی و متوسط می‌تواند درد کمر را کاهش دهد و اگر این فعالیت بیشتر شود، میزان درد هم بیشتر کاهش می‌یابد.

کارشناسان ورزشی توصیه می‌کنند، افرادی که کمردرد دارند، برای شروع فعالیت‌ها، پیاده‌روی و شنا را انتخاب کنند و بعد از آماده شدن بدن، ورزش‌ها را تغییر و نسبت به شدت درد کمر، آنها را انتخاب کنند؛ کارشناسان همچنین تأکید می‌کنند که این افراد باید از ورزش‌های نظیر تنیس و گلف خودداری کنند.

پژوهشگران در ارتباط با چگونگی درمان کمردردهای مزمن از طریق فعالیت روزانه می‌گویند: ورزش‌های هوازی سبک و منظم، قدرت و پایداری بدنی را در قسمت پشت و کمر افزایش می‌دهند و عملکرد ماهیچه‌ها را اصلاح می‌کند. ورزش‌های مربوط به عضلات کمر و شکم با قوی ساختن این ماهیچه‌ها به کاهش کمر درد کمک می‌کنند.

دکتر جول پرس، رئیس فیزیوتراپی بیمارستان جراحی ویژه در نیویورک گفت: «مهم تحرک داشتن و انجام فعالیت روزانه است، به همین منظور پیاده‌روی برای کسانی که عادت به ورزش ندارند، بهترین شروع است.»

مؤسسه بهداشت فنلاند در هلسینکی داده‌های 36 مطالعه را که شامل اطلاعات 159 هزار نفر بوده است، تجزیه و تحلیل کردند و با بررسی شرایط آنها تأثیر پیاده‌روی و شنا را بر روی کاهش کمردرد مزمن اثبات کردند.