

استخوانهای قویتر داشته باشیم

بخصوص به منظور جلوگیری از عارضه پوکی استخوان بهتر است ورزش را هرچه زودتر آغاز کنید، اگرچه برای استحکام استخوانها، تمام ورزشها تاثیر یکسانی ندارند.



بخصوص به منظور جلوگیری از عارضه پوکی استخوان بهتر است ورزش را هرچه زودتر آغاز کنید، اگرچه برای استحکام استخوانها، تمام ورزشها تاثیر یکسانی ندارند.

بهترین نوع ورزش برای تحریک رشد استخوان، فعالیتی است که بر تمام استخوانها اثر گذار باشد و آن چیزی جز weight bearing یا تحمل وزن نیست. این تنها به معنای راه رفتن یا وارد کردن سنگینی به استخوانها نیست، بلکه هر نوع فعالیتی است که به اسکلت بدن (بیشتر از فعالیتهای بی تحرک هرروزه که به آن عادت داریم) یا ماهیچه هایی که استخوانها را احاطه کرده اند فشار وارد می آورد.

تمامی استخوانها به هر فشاری که به آن وارد می شود واکنش نشان می دهند. هنگامیکه استخوان احساس فشار کند یا از یک فعالیت برانگیخته شود، تمایل بیشتری به محکمتر شدن پیدا می کند و بدن را مجبور به ساختن استخوانهای بیشتری میکند، که به این امر قانون ولف (Wolff's Law) گفته می شود.

این مکانیزم بسیار خاصی است و تنها استخوانهایی که به آنها فشار آمده محکمتر می شوند. برای مثال انجام دوی آرام (Jogging) باعث تقویت استخوان های مچ و ساق پا و حتی مفاصل رانها می شود ولی هیچ گونه تاثیری بر استخوانهای مچ دست و یا نواحی بازوها نخواهد داشت.

همچنین تجربه نشان داده است که بازیکنان حرفه ای تنیس دارای استخوانهای بسیار محکمتر و ضخیم تری در بازویی که توسط آن راکت را می گیرند هستند تا بازوی دیگر بدنشان.

براساس قانون ولف عکس این موضوع هم صادق است، استخوانهایی که در طول زندگی از آنها استفاده نشود و فشاری بر آنها وارد نشود بتدریج ضعیف تر می شوند.

ما به عنوان جراح اورتوپد هنگامیکه بازو یا پای بیمار را گچ می گیریم و آنها بی حرکت می شوند، مدام با این مساله مواجه هستیم. استخوانها بتدریج ضعیف می شوند و پس از بهبود و شروع به فعالیت بتدریج دوباره قوی می شوند. زیرا هنگامیکه گچ باز می شود، از عضو گچ گرفته شده به طور طبیعی استفاده می شود.

برای بالابردن قدرت استخوانها باید ورزش کنید. تعجب نکنید اما من معتقدم بهترین ورزش برای ساختن استخوانهای کل بدن وزنه برداری می باشد. یک برنامه خوب وزنه برداری که شامل قسمت فوقانی، پایینی و مرکز بدن (شامل نواحی شکم، لگن و ستون فقرات) باشد تمام استخوانهای بدن شما را محکم می سازد.

لازم است در اینجا اضافه کنم بر خلاف ظاهر این ورزش بخصوص برای زنان بسیار مهم است، زیرا ورزشی که به استخوانها فشار نمی آورد باعث استحکام یا رشد آنها نمی شود.

نکته خلاف انتظار دیگر ورزش شنا است. این ورزش برای قلب، ناحیه تحتانی کمر و داشتن اندامی مناسب - با ماهیچه های قوی - بسیار مفید است اما چون در آب دچار بی وزنی می شویم سهم چندانی در ایجاد تراکم استخوانها ندارد.

حالت ورزش شنا دقیقاً شبیه به مشکل فضانوردان در فضا است. زیرا آنها در فضا حالت بی وزنی دارند و مقدار فاحشی از تراکم استخوانها و کلسیم خود را حتی با بهترین ورزشهای طراحی شده در پرواز از دست می دهند.

هشدار به افرادی که دارای پوکی استخوان هستند استخوانهای شما از حد طبیعی خود ضعیف تر است و درشروع کردن هر نوع ورزشی باید دقت کنید. باید از ورزشهایی که سبب زمین خوردگی یا فشار و کشش زیاد بر استخوانها، که می تواند موجب شکستگی آنها شود پرهیز کنید.

بهتر است در مورد انتخاب نوع ورزش با پزشک خود مشورت کرده و برنامه ورزشی خود را تحت مراقبت او انجام دهید تا از ضعیف تر کردن استخوانها پیشگیری شود. زیرا، برنامه های ورزشی متنوعی برای افزایش تعادل و جلوگیری از زمین خوردن و شکستگی استخوانها وجود دارند.

شما با راهنمایی پزشک معالج می توانید از برنامه های سلامت استخوان استفاده کنید. هیچگاه برای ساختن استخوانها دیر نیست، پس همین امروز شروع کنید.