

چقدر می‌توانیم روی یک پا بایستیم؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد توانایی افراد برای ایستادن روی یک پا نشان‌دهنده سلامت آنهاست و تقویت توانایی انجام این کار به تناسب اندام و به طور بالقوه بر طول عمر می‌افزاید.



نتایج تحقیقات نشان می‌دهد توانایی افراد برای ایستادن روی یک پا نشان‌دهنده سلامت آنهاست و تقویت توانایی انجام این کار به تناسب اندام و به طور بالقوه بر طول عمر می‌افزاید.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم در ادامه نوشت: «به گفته محققان، توانایی ایستادن روی یک پا با افزایش سطح فعالیت بدنی و کاهش به خطر افتادن و کیفیت و طول عمر مرتبط است و ناتوانی در حفظ تعادل روی یک پا به مدت ۲۰ ثانیه یا بیشتر در افراد سالم با افزایش خطر آسیب عروقی خونی کوچک مغز و کاهش توانایی درک افراد ارتباط دارد. محققان می‌گویند در صورت ابتلا به برخی بیماری‌ها مثل پارکینسون، سکته مغزی یا آلزایمر احتمال کمتری وجود دارد که فرد بتواند بدون لرزش روی یک پا بایستد.

داده‌ها نشان می‌دهد مدت زمانی که افراد می‌توانند روی یک پا بایستند برای مردان و زنان در سنین مختلف متفاوت است و ناتوانی در رسیدن به این زمان‌های هدف برای هر گروه سنی، می‌تواند مشکلات سلامت فرد را برجسته کند. هنگامی که از سلامت خوبی برخورداریم، برای یکپارچه سازی اطلاعاتی که از حواس تعادل (چشم‌ها، گوش‌های داخلی و بازخورد ماهیچه‌ها و مفاصل) دریافت می‌کنیم به سیستم عصبی مرکزی و محیطی خود متکی هستیم. پس از دریافت و یکپارچه سازی اطلاعات، ماهیچه‌های مرتبط با تعادل (مچ پا، ساق و عضلات مرکزی، گاهی ماهیچه‌های بازو) را در زمان مناسب برای انجام تنظیمات لازم در وضعیت خود درگیر می‌کنیم تا بتوانیم متعادل و عمودی بمانیم. هر چه از نظر بدنی فعال‌تر باشیم، احتمال بیشتری وجود دارد که تعادل خوبی داشته باشیم. علاوه بر برخی مشکلات سلامت که در بالا ذکر شد مشکلات دیگری مانند افسردگی و پوکی استخوان که منجر به افزایش خطر افتادن و شکستگی می‌شود و نداشتن تناسب اندام، با ضعیف شدن توانایی تعادل مشخص می‌شود.

شما می‌توانید توانایی خود برای ایستادن روی یک پا و حالت تعادل تان را در هر سنی بهبود ببخشید. این کار در صورتی که یک مشکل عصبی داشته باشید، چالش برانگیزتر است. نتایج مطالعات نشان داده در بسیاری از موارد، تعادل به دنبال تمرین بهبودیافته و مشکلاتی مانند زمین خوردن را کاهش داده است. شما می‌توانید برخی تمرین‌های تعادلی ساده را امتحان کنید. اگر چشمان خود را ببندید ایستادن روی یک پا می‌تواند بسیار چالش برانگیزتر شود. همچنین بستن چشم‌ها باعث می‌شود حواس دیگر بهتر عمل کنند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ایستادن روی هر پا به مدت یک دقیقه و سه بار در روز می‌تواند به بهبود تراکم استخوان لگن در افراد سالمند کمک کند و احتمال شکستگی استخوان این ناحیه را در صورت زمین خوردن کاهش دهد.

منبع: news24