

## اهمیت تقویت تعادل در بزرگسالی

به گفته محققان، داشتن توانایی ایستادن روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه در میانسالی ممکن است نشانه‌ای از سطح سلامت فرد در آینده باشد.



به گفته محققان، داشتن توانایی ایستادن روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه در میانسالی ممکن است نشانه‌ای از سطح سلامت فرد در آینده باشد.

به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** نوشت: «بر اساس مطالعه‌ای که در مجله پزشکی ورزش بریتانیا منتشر شد، آزمایش ایستادن روی یک پا (OLS) که به آن «سیک فلامینگو» نیز گفته می‌شود، باید در معاینات سلامت میانسالی به عنوان روشی ساده برای اندازه‌گیری طول عمر گنجانده شود. محققان معتقدند این آزمایش می‌تواند اطلاعات مفیدی در مورد خطر مرگ و میر در مردان و زنان میانسال و مسن ارائه دهد.

### یافته‌های مطالعه

تیمی از محققان جهانی داده‌های ۱۷۰۲ فرد ۵۱ تا ۷۵ ساله در برزیل را بررسی کردند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد به مدت ۱۰ ثانیه بدون داشتن تکیه‌گاه تعادل خود را روی یک پا حفظ کنند. نتایج نشان داد از هر پنج نفر، یک نفر (۲۰ درصد) موفق به انجام این آزمایش نشد. همچنین مشخص شد ناتوانی در انجام این آزمایش با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد؛ به طوری که ۵۴ درصد از شرکت‌کنندگان ۷۵ تا ۷۱ ساله، هشت درصد از افراد ۵۶ ساله و فقط پنج درصد از افراد ۵۱ تا ۵۵ ساله قادر به حفظ تعادل روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه نبودند.

به طور کلی محققان دریافتند افرادی که در این آزمایش مردود شدند، مسن‌تر بوده و احتمال تشخیص اضافه وزن یا دیابت در آنها بیشتر است. پس از یک دوره پیگیری هفت ساله، محققان پی بردند ۱۲۳ نفر (حدود هفت درصد) از شرکت‌کنندگان فوت شده‌اند که از این تعداد حدود ۱۷.۵ درصد را کسانی که در آزمایش موفق نبودند و فقط ۴/۶ درصد را افرادی که توانستند این آزمایش را انجام بدهند، تشکیل می‌دهند.

تیم تحقیقاتی به این نتیجه رسید که ناتوانی در ایستادن بدون تکیه‌گاه روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه با افزایش ۸۴ درصدی خطر مرگ در طول دوره پیگیری همراه بوده است. تحقیقات قبلی نتایج مشابهی را در زمینه سلامت نشان داده‌اند. برای مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۰۹/۱۳۸۸ نشان داد میان با سرعت کم راه رفتن و مرگ و میر بیشتر ناشی از بیماری قلبی ارتباط وجود دارد. مطالعه دیگری که در مجله اروپایی پیشگیری قلب و عروقی منتشر شد نشان داد توانایی برخاستن از روی زمین می‌تواند خطر مرگ و میر را پیش‌بینی کند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد قدرت چنگ زدن ضعیف با خطر مرگ مرتبط است. آنچه باید در نظر داشته باشیم این است که علل اصلی مرگ ۱۲۳ شرکت‌کننده در مطالعه جدید سرطان، بیماری قلبی و بیماری‌های تنفسی از جمله کووید-۱۹ بوده است. برای دانستن اینکه چگونه تعادل می‌تواند در برخی از این مرگ‌ها نقش داشته باشد به تحقیقات بیشتر و گسترده‌تری نیاز است.

### اهمیت تقویت تعادل

تعادل ضعیف می‌تواند به صدمات جدی و حتی مرگ منجر شود. برای مثال، زمین خوردن دومین عامل بزرگ آسیب و مرگ ناشی از سانحه در سطح جهان است. هرچند این مطالعه نمی‌گوید که آیا توانایی تعادل بهتر می‌تواند به افراد کمک کند عمر طولانی‌تری داشته باشند یا خیر اما کارشناسان می‌گویند احتمال زمین خوردن در افرادی که تعادل بهتری دارند کمتر است. فیزیوتراپیست‌ها معمولاً ورزش‌های ساده‌ای مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله‌ها، حرکات کششی یا یوگا را برای تقویت تعادل توصیه می‌کنند.

منبع: [ba-bamail.com](http://ba-bamail.com)