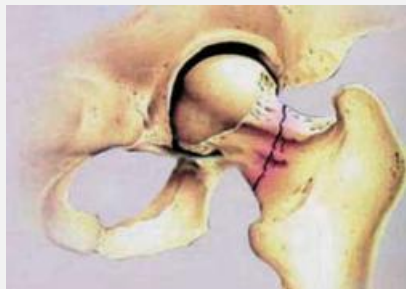


جلوگیری از پوکی استخوان با پیادهروی

پیاده روی روزانه به میزان 45-40 دقیقه می‌تواند باعث پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان در سالمندان شود.



جام جم آنلاین: پیاده روی روزانه به میزان 45-40 دقیقه می‌تواند باعث پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان در سالمندان شود. به گزارش روز یکشنبه جام جم آنلاین، بر اساس آمار وزارت بهداشت حدود 10 درصد جمعیت فعلی کشور را سالمندان (افراد بالای 65 سال) تشکیل می‌دهند که این آمار در جوامع روستایی و شهری متفاوت است.

با توجه به بهبود شاخص‌های سلامتی در سطح جامعه و افزایش امید به زندگی در ایران، شاهد ارتقاء متوسط طول عمر و افزایش آمار سالمندان هستیم که این امر لزوم توجه هر چه بیشتر به این گروه سنی از شهروندان را مشخص می‌کند.

فعال نگه داشتن سالمندان در زندگی روزمره مهمترین وظیفه از نقطه نظر سازمان بهداشت جهانی و خصوصاً برای فیزیوتراپیست‌ها است.

باید سعی شود تا سالمندان بتوانند فعالیت‌های روزمره شغلی و حرفه‌ای و به ویژه کارهای شخصی خود را انجام دهند و حتی الامکان از ایجاد عوارض و مشکلاتی که به واسطه عدم تحرک و فعالیت برای فرد ایجاد می‌شود جلوگیری شود.

برای رسیدن به این هدف بهترین راهکار ورزش کردن و انجام تمرینات مناسب روزمره تحت نظر فیزیوتراپیست و پزشک مربوطه است چرا که با در نظر گرفتن وضعیت قلبی - تنفسی، توانایی‌های فیزیکی، دامنه حرکتی و مشکلات اسکلتی عضلانی مانند افزایش یا کاهش قوس کمر، وضعیت قوس کف پا یا زوایای مفاصلی مانند زانو و لگن و قدرت عضلات برای فرد سالمند، ورزش‌های مناسبی برای وی در نظر گرفته می‌شود.

بهترین روش برای جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان خصوصاً در بانوان سالمند، پیاده روی روزانه به میزان 40 تا 45 دقیقه با ریتمی تندتر از پیاده روی معمولی است.

داشتن محرک مکانیکی که با پیاده روی روزانه تأمین می‌شود برای حفظ قوام استخوانها در اندام تحتانی و ستون فقرات ضروری است و در این شرایط ضعف پیش رونده اسکلتی، عضلانی و مشکلات قلبی - عروقی و تنفسی فرد سالمند کاهش قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کند.