



سن و جثه نوع ورزش کودکان را تعیین می‌کند

یک فوق تخصص ارتوپدی کودکان گفت: برای تعیین نوع ورزش باید به جثه و سن کودک توجه کرد مثلاً اگر کودک ضعیف باشد باید ورزش‌های پرشی را کمتر انجام دهد چون بر روی مفاصل تأثیر منفی می‌گذارد.

سلامت نیوز : یک فوق تخصص ارتوپدی کودکان گفت: برای تعیین نوع ورزش باید به جثه و سن کودک توجه کرد مثلاً اگر کودک ضعیف باشد باید ورزش‌های پرشی را کمتر انجام دهد چون بر روی مفاصل تأثیر منفی می‌گذارد.

فرهنگ غنی‌پور در گفت‌وگو با فارس، اظهارداشت: سن و جثه، نوع ورزش مناسب کودکان را تعیین می‌کند.

فوق تخصص ارتوپدی کودکان تصریح کرد: برای کودکان زیر 4 سال، ورزش‌هایی مانند شنا، دوچرخه و اسکیت که فعالیت بیشتری را می‌طلبند مناسب است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: در گروه سنی 4 تا 7 سال، دوچرخه، والیبال، بسکتبال و ورزش‌های رزمی کاربرد بیشتری دارند.

غنی‌پور افزود: در محدوده سنی 7 تا 9 سال نیز ورزش‌های پرشی از جمله والیبال، بسکتبال و همچنین ژیمناستیک مناسب است.

فوق تخصص ارتوپدی کودکان تصریح کرد: برای تعیین نوع ورزش باید به جثه کودک نیز توجه کرد چرا که اگر کودک ضعیف باشد باید ورزش‌های پرشی را کمتر انجام دهد چون بر روی مفاصل تأثیر منفی می‌گذارد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران بیان داشت: در مواجهه با کودکان چاق که جثه سنگین دارند باید دقت کرد که از ورزش‌هایی استفاده کنند تا فشار کمتری بر مفاصلشان وارد سازد بنابراین انجام ورزش‌های سبک برای این دسته از کودکان مفید است.