



تمرین های ورزشی برای سلامت میانسالان خطر دارد

بنا به این تحقیق دویدن و پرش ممکن است برای زنانی میانسالان مضر باشد ...

بنا به این تحقیق دویدن و پرش ممکن است برای زنانی میانسالان مضر باشد . محققان می گویند مردان و زنان میانسال اگر وقت زیادی را صرف تمرین های ورزشی کنند، ممکن است با خطر ابتلا به آرتروز مفاصل مواجه شوند.

محققان آمریکایی دویست مرد و زن را که وزن بدنشان به اصطلاح "عادی" بوده است، تحت مطالعه قرار داده اند و متوجه شده اند که آنهایی که بیش از بقیه تمرین های ورزشی می کرده اند، بیشتر از سایرین در معرض آسیب در ناحیه زانو بوده اند. بنا به یافته های این تحقیق جدید، دویدن و پریدن نیز ممکن است بیشتر از دوچرخه سواری و شنا به غضروف ها آسیب وارد کند. در همین حال، یکی از سازمان های خیریه که به نفع مبتلان به آرتروز در بریتانیا فعالیت می کند گفت سالم نگه داشتن بدن اهمیت زیادی دارد و اغلب مردم به خاطر ورزش با هیچ مشکلی روبرو نمی شوند.

آستئو آرترایت - رایج ترین نوع آرتروز - یکی از بیماری هایی است که گریبانگیر مفاصل بدن برخی از افراد می شود. این بیماری دردناک، با بالا رفتن سن و وزن بدن به مرور بدتر می شود و با تورم و همچنین دشوار شدن حرکت بدن همراه است. آستئوآرترایت بیشتر در میان زنان دیده می شود.

محققان آمریکایی نتیجه یافته های جدید خود را در گردهمایی سالیانه انجمن رادیولوژی های آمریکایی شمالی ارائه کرده و گفته اند تحقیق آنها شامل افرادی می شده است که پیش از آغاز تحقیقات درد زانو نداشته اند.

فعالیت بدنی

محققان آمریکایی براساس پرسشنامه ای که برای تعیین میزان تمرین های ورزشی افراد تدوین کرده بودند، شرکت کنندگان در تحقیق جدید را به سه دسته کم تحرک، میان تحرک و پرتحرک تقسیم کرده اند.

داوطلبینی که در کنار باغبانی و کارهای دیگر منزل در هفته ساعت ها پیاده روی می کرده اند یا انواع دیگری از تمرین های ورزشی را انجام می داده اند، در دسته پرتحرک ها قرار گرفته اند.

از زنانی این گروه از داوطلبین با دستگاه "ام آر آی" عکس برداری شده است.

آسیب مشاهده شده در این عکس ها صرفا در ارتباط با نوع تمرین های ورزشی بوده است که هر فرد انجام داده است.

دکتر کریستف استلینگ، که هدایت این گروه تحقیقی دانشگاه کالیفرنیا را برعهده داشته، گفت: "اطلاعات ما نشان می دهد که افرادی که فعالیت جسمی بالایی دارند، ممکن است در معرض خطر انواع آسیب های زانو و به این ترتیب آستئو آرترایت باشند."

او گفت: "این تحقیق و تحقیقات دیگر که توسط گروه ما انجام گرفته است، نشان داده که فعالیت های جسمی، مانند دویدن و پریدن، که وزن بدن در آن مستقیما بر مفاصل فشار وارد می کند، ممکن است سلامت غضروف ها را با خطر مواجه کند."

دکتر استلینگ افزود: "در مقابل ورزش هایی که فعالیت های سبک برای غضروف های بدن تلقی می شود، مانند شنا و دوچرخه سواری، ممکن است به ترمیم غضروف ها و جلوگیری از آسیب آنها کمک کند."

با این حال، یکی از سخنگویان "کمپین برای تحقیقات در باره آرتروز"، گفت فوائد تمرین های ورزشی برای سلامت انسان به اندازه ای است که می توان به راحتی از خطرهای بالقوه آنها چشم پوشی کرد.