

### ۳ عامل موثر در قد بلندی

توانبخشی قد، مجموعه عواملی است که در بهبود روند رشد قدی فرد تاثیر مثبت دارد.



توانبخشی قد، مجموعه عواملی است که در بهبود روند رشد قدی فرد تاثیر مثبت دارد. به طور معمول دخترها تا سن ۱۶ سالگی و پسرها تا سن ۱۸ سالگی رشد قدی دارند و به اصطلاح قد می‌کشند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه خبر، دکتر علی ترکمان متخصص ارتوپد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان این مطلب افزود: البته بیشترین رشد قدی که بطور ناگهانی بلند می‌شود در دخترها حدود 10-14 سالگی و در پسرها 12-16 سالگی است که این، دوران نوجوانی فرد است.

وی گفت: بطور طبیعی و معمول، بعد از این سنین، صفحات رشد استخوانی در فرد بسته می‌شود و افزایش قد اتفاق نمی‌افتد، بنابراین هر اقدامی برای بهبود فرآیند افزایش قد، باید در سن رشد قدی باشد و خارج از این سنین، هرگونه تبلیغاتی، تنها جنبه تجاری دارد. در سال‌های اخیر تبلیغات زیادی برای داروها، چسب‌ها و کفش‌های افزایش دهنده قد صورت گرفته که فقط تبلیغات محض است و صحت ندارد.

دکتر ترکمان افزود: هر فردی یک ذخیره ی ژنتیکی برای قد دارد که از پدر و مادر و اجدادش به ارث می‌برد. اگر فرد در کنار این ذخیره ی ژنتیکی، تغذیه درست و ورزش مناسب هم داشته باشد، می‌تواند به حداکثر رشدی قدی که در ژنتیک وی تعریف شده، برسد. مصرف به اندازه از گروه‌های مختلف غذایی نظیر پروتئین‌ها، کلسیم، آهن و روی و همچنین انجام ورزش‌های کششی و پرشی نظیر والیبال و بسکتبال و ... در بهبود رشد قدی در سنین رشد و پیش از بسته شدن صفحات رشد استخوانی، بی‌تأثیر نیست.