



### هنرهای رزمی ممکن است لگن سالمندان را حفاظت کند

یک بررسی جدید نشان می‌دهد آموزش هنرهای رزمی راهی ایمن برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان است تا خطر آسیب هنگام افتادن کاهش یابد...

یک بررسی جدید نشان می‌دهد آموزش هنرهای رزمی راهی ایمن برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان است تا خطر آسیب هنگام افتادن کاهش یابد.

به گزارش هلت‌دی پژوهشگران در هلند منافع احتمالی آموزش افتادن به صورت ایمن را مورد بررسی قرار دادند. برندا گروئن، یکی از این پژوهشگران در این باره می‌گوید: "به دلایل واضح ایمنی، نمی‌توان تاثیر ورزش‌های رزمی بر مبتلایان به پوکی استخوان را به طور مستقیم بررسی کرد. بنابراین نیروهای وارده بر لگن در حین تمرین سقوط در آموزش هنرهای رزمی در گروهی از بزرگسالان جوان را اندازه‌گیری شدند."

او گفت: "بر اساس نتایج به دست آمده ... ما معتقدیم آموزش افتادن برای افراد مبتلا به پوکی استخوان در صورتی که حین تمرین محافظ لگن پوشیده باشند، آموزش روی یک تشک ضخیم انجام شود، و از تمرینات سقوط رو به جلو از حالت ایستاده اجتناب شود، بی‌خطر است."

داوطلبان در این بررسی آموزش دیدند تا با خم شدن و چرخاندن پشت و گردن افتادن را به صورتی حرکتی پیش‌بینی انجام دهند. به گفته این پژوهشگران این نوع حرکات را به سالمندان هم می‌توان آموزش داد.

گرون گفت: "از آنجایی که فنون هنرهای رزمی نیروهای وارد بر لگن را کاهش می‌دهند و می‌توان آن را به سالمندان آموزش داد، آموزش شیوه افتادن در هنرهای رزمی ممکن است از شکستگی لگن در افراد مبتلا به پوکی استخوان جلوگیری کند."