



درمان پوکي استخوان با ورزش

پوکي استخوان يکي از دلایل اصلي ناتواني در زنان مسن است؛ ناتواني و حتي گاهي ترس از حرکت و فعاليت. اگر شما نیز به اين مشکل دچار شده‌ايد، شايد بخواهيد بدانيد چگونه مي‌توان خطر ابتلا به مشکلات ستون فقرات و شکستگی استخوان‌ها را کاهش داد؟ جواب مشخص است: ورزش...

پوکي استخوان يکي از دلایل اصلي ناتواني در زنان مسن است؛ ناتواني و حتي گاهي ترس از حرکت و فعاليت. اگر شما نیز به اين مشکل دچار شده‌ايد، شايد بخواهيد بدانيد چگونه مي‌توان خطر ابتلا به مشکلات ستون فقرات و شکستگی استخوان‌ها را کاهش داد؟ جواب مشخص است: ورزش.

اگر شما همیشه فعال بوده و فعاليت بدني داشته‌ايد که خوش به حالتان! اما پس از يائسگي نیز براي شروع ورزش خيلي دير نيست. با شروع یک برنامه ورزشي مناسب، قدرت عضلاني شما افزايش يافته و تعادل بدن‌تان بهبود مي‌يابد. اينها به جلوگیری از سقوط شما کمک و همچنين استخوان‌هاي شما را از ضعيف‌تر شدن محافظت مي‌کند.

ديگر فوايد ورزش

- افزايش توانايي براي انجام وظايف و فعاليت‌هاي روزانه
- حفظ و بهبود وضعيت بدن
- تسکين يا کاهش درد
- افزايش حس تندرستي

نکته مهم در ورزش مناسب اين است که بي‌خطرترين و لذت‌بخش‌ترين فعاليت را با توجه به سلامت کلي و ميزان پوکي استخوان خود انتخاب کنيد. الگويي واحد براي همه افراد در اين زمينه وجود ندارد.

قبل از ورزش

دقت کنيد که حتما قبل از شروع هرگونه برنامه ورزشي با پزشک خود مشورت کنيد. ممکن است شما ابتدا به یک آزمایش تراکم استخوان نیز احتياج داشته باشيد. در ضمن فکر کنيد که از چه فعاليت‌هايي بيشتتر لذت مي‌بريد. اگر فعاليتي دلخواه را انتخاب کنيد، بيشتتر به آن پاييند خواهيد بود.

تمرينات قدرتي

تمرينات قدرتي شامل استفاده از وزنه، طناب مقاومتي يا تمرين‌هاي آبي براي تقويت عضلات و استخوان‌ها در بازوها و قسمت بالايي ستون فقرات است. تمرينات قدرتي مي‌تواند به طور مستقيم روي استخوان‌ها کار کند تا سرعت از دست دادن مواد معدني کمتر شود.

ورزش‌هاي هوازي با تحمل وزن

اين ورزش‌ها شامل فعاليت‌هاي هوازي روي پاها، با حمايت استخوان‌ها از وزن بدن است. به عنوان نمونه‌هايي از اين ورزش‌ها مي‌توان از پياده‌روي، ايروبيک کم‌فشار و بالا رفتن از پله‌ها نام برد. اين ورزش‌ها به طور مستقيم روي استخوان‌هاي پا، لگن و قسمت پاييني ستون فقرات اثر مي‌کند تا از دست دادن مواد معدني را آهسته سازد.

تمرينات انعطاف‌پذيري

توانايي حرکت مفاصل در دامنه حرکتي خود به شما کمک مي‌کند تا تعادل خوبي داشته باشيد و از آسیب‌هاي عضلاني جلوگیری کنيد. افزايش انعطاف‌پذيري نیز مي‌تواند به بهبود وضعيت بدن کمک کند. توجه داشته باشيد که اين تمرينات بايد به آرامي و بدون فشار انجام شوند.

حرکاتي که نبايد انجام شوند

اگر پوکي استخوان داريد تمرينات و ورزش‌هاي شديد مانند پریدن را انجام ندهيد. در کل از حرکات سريع و ناگهاني اجتناب کنيد و ورزش‌هايي با حرکات آهسته و کنترل شده را انتخاب کنيد. تمريناتی که در آن به جلو خم مي‌شويد، همراه با چرخش کمر مانند لمس انگشتان پا نیز به ستون فقرات شما فشار وارد مي‌کند.

به هر حال در هر سني، اگر از سلامت استخوان‌هاي خود مطمئن نيستيد با پزشک مشورت کنيد، ولي اجازه ندهيد که ترس از شکستگی شما را از فعاليت و لذت بردن باز دارد.

نيلوفر اسعدي بيگي

