

تاثیر دویدن مرتب بر آرتروز زانو

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که برخلاف تحقیقات قبلی، دویدن به طور منظم موجب افزایش خطر ابتلا به آرتروز زانو نمی‌شود. در واقع دویدن حتی می‌تواند باعث محافظت در برابر این عارضه شود.



همشهری آنلاین: مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که برخلاف تحقیقات قبلی، دویدن به طور منظم موجب افزایش خطر ابتلا به آرتروز زانو نمی‌شود. در واقع دویدن حتی می‌تواند باعث محافظت در برابر این عارضه شود.

گروه تحقیقاتی دکتر گریس سیووی‌لو در دانشکده پزشکی بیلر در هیوستن تگزاس که این مطالعه را انجام داده‌اند، یافته‌های خود را در گردهمایی سالانه کالج روماتولوژی آمریکا در بوستون، عرضه کردند.

تخمین زده می‌شود که حدود 27 میلیون نفر از بزرگسالان در ایالات متحده مبتلا به برخی از انواع آرتروز باشند که در این میان افراد میانسال و پیر بیشترین آمار ابتلا را دارند.

هرچند هنوز علت ایجاد آرتروز دقیقاً مشخص نشده است، برخی مطالعات نشان می‌دهد که دویدن مرتب ممکن است در ایجاد این بیماری نقش داشته باشد؛ اما به گفته این گروه محققان از آنجایی که اکثر این مطالعات بر روی دوندگان حرفه‌ای مرد انجام شده است، نمی‌توان نتایج آنها را به کل جمعیت تعمیم داد.

به علاوه این محققان یادآور می‌شوند که دوندگان معمولاً شاخص توده بدنی (BMI) کمتری دارند، و این خصوصیت با خطر کمتر آرتروز زانو همراهی دارد.

به این ترتیب دکتر سیووی‌لو و همکارانش به منظور درک بهتری از ارتباط بین دویدن منظم و خطر آرتروز زانو، تحقیقات خود را آغاز کردند.

این گروه ۲۶۸۳ شرکت‌کننده با میانگین سنی ۶۴.۵ سال بررسی کردند. ۵۶ درصد این شرکت‌کنندگان زن بودند و میانگین شاخص توده بدنی آنان ۶/۲۸ بود.

علائم آرتروز در این شرکت‌کنندگان ارزیابی شد و تحت رادیوگرافی اشعه ایکس زانو قرار گرفتند. همچنین از آنها خواسته شد پرسشنامه مربوط به فعالیت‌های جسمی انجام شده در طول زندگی خود را تکمیل کنند. در این پرسشنامه معمول‌ترین فعالیت‌های جسمی که افراد به آن می‌پردازند در ۴ محدوده سنی زندگی شامل ۱۲ تا ۱۸ سال، ۱۹ تا ۳۴ سال، ۳۵ تا ۴۹ سال و ۵۰ سال به بالا مشخص شده بود.

رادیوگرافی اشعه ایکس زانوی این افراد بعد از 2 سال تکرار شد و نشانه‌های «آرتروز رادیوگرافیک زانو» (ROA) در آنها مورد ارزیابی قرار گرفت.

به علاوه درد زانو نیز در شرکت‌کنندگان مورد بررسی قرار گرفت. اگر فردی درد دائم در یکی از زانوهایش داشت و ROA هم داشت، این فرد در گروه «آرتروز علامت‌دار» (SOA) قرار می‌گرفت.

دویدن منظم همیشه برای زانو مضر نیست

نتایج این تجزیه و تحلیل نشان داد شرکت‌کنندگانی که برنامه دویدن منظمی داشتند - بدون توجه به اینکه در چه سنی می‌دویدند - در مقایسه با افرادی که در هیچ مرحله‌ای از زندگی خود به طور منظم ندویده‌اند، با احتمال کمتری دردهای مکرر در ناحیه زانو، ROA و SOA را تجربه کرده‌اند. از داوطلبانی که تجربه دویدن منظم در مرحله‌ای از زندگی خود را داشته‌اند، ۸/۲۲ درصد و از میان گروه فاقد این تجربه، ۸/۲۹ درصد SOA را تجربه کرده‌اند.

همچنین محققان پی بردند که افراد دارای شاخص توده بدنی پایین به احتمال بیشتری برنامه دویدن منظم داشته‌اند.

این محققان گوشزد کردند که مطالعه آن‌ها مشخص نمی‌کند که آیا دویدن منظم برای افرادی که دارای آرتروز زانو هستند ضرر دارد یا نه.

اما دکتر هسیائو- وئی لو می‌افزاید: « از آنجایی که به نظر نمی‌رسد دویدن منظم برای مفاصل زانو مضر باشد، در افرادی که فاقد آرتروز زانو هستند، دلیلی برای ندویدن در هیچ دوره‌ای از زندگی وجود ندارد.»

یافته‌های مشابهی در مطالعه‌ای دیگر سال گذشته منتشر شد که نتایج آن نشان می‌داد انجام ۱۵۰ دقیقه فعالیت جسمی با شدت متوسط در طول هفته موجب افزایش خطر آرتروز زانو در میانسالی و پیری نمی‌شود.

منبع: Medical News Today

ترجمه: مهسا شیرانی