

رابطه افزایش سن و خطر آسیب تاندونها

مطالعات نشان می‌دهد که افزایش سن خطر آسیب تاندونها را 2 تا 3 برابر افزایش داده و به ویژه در افراد سالمند مشکلات بیشتری را به وجود می‌آورد.



مطالعات نشان می‌دهد که افزایش سن خطر آسیب تاندونها را 2 تا 3 برابر افزایش داده و به ویژه در افراد سالمند مشکلات بیشتری را به وجود می‌آورد.

محمد تکبیری دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران اظهار داشت: با افزایش سن عضلات، مفاصل و استخوانهای بدن در معرض انواع آسیب‌ها قرار می‌گیرند علت اصلی آن کاهش توده و انعطاف پذیری و ضعف عضلات مفاصل و استخوانها است.

وی با بیان اینکه در سنین سالمندی و میانسالی تاندونهای بدن بیشتر دچار آسیب می‌شوند، تصریح کرد: حتی یک آسیب نه چندان شدید و انجام یک حرکت ورزشی نادرست می‌تواند تاندونها را به ویژه در سنین سالمندی پیری دچار آسیب کند.

تکبیری تاکید کرد: مطالعات نشان می‌دهد که افزایش سن خطر آسیب تاندون را 2 تا 3 برابر افزایش داده و به ویژه در افراد سالمند مشکلات بیشتری را به وجود می‌آورد.

وی یادآور شد: یکی از مهمترین دلایل بروز آسیب‌های مفصلی و استخوانی به ویژه در افراد بالای 50 سال نیز پوکی استخوان و کاهش توده استخوانی است.