

دراسة توضح 100 دقيقة مشى تقلل آلام الظهر المزمنة



الجمعة 20 يونيو 2025 08:00 م

كشف الباحثون في الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا، أن المشي لأكثر من 100 دقيقة يوميًا يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بألم أسفل الظهر المزمن بنسبة 23%.

يؤثر ألم أسفل الظهر على الأشخاص من جميع الأعمار، ويمثل 7.7% من إجمالي سنوات الإعاقة حول العالم، مما يجعله من بين أكثر الأمراض المزمنة تكلفةً في مجال الرعاية الصحية، في الولايات المتحدة، يُمثل ألم الظهر أحد أعلى معدلات الإنفاق على الرعاية الصحية يُعد المشي من أكثر أشكال التمارين الرياضية توفيرًا وسهولةً للكثيرين، ورغم أن الإرشادات توصي بالحفاظ على النشاط البدني لعلاج آلام أسفل الظهر المزمنة، إلا أنها لا تحدد أهدافًا واضحةً لتكرار المشي أو مدته.

في الدراسة التي نشرت في JAMA Network Open بعنوان "حجم وكثافة المشي وخطر الإصابة بألم أسفل الظهر المزمن"، أجرى الباحثون دراسة استطلاعية لفحص ما إذا كان حجم المشي اليومي المستمد من مقياس التسارع وكثافة المشي مرتبطين بخطر الإصابة بألم أسفل الظهر المزمن، وشمل المشاركون 11194 بالغًا تتراوح أعمارهم بين 20 عامًا أو أكثر دون آلام أسفل الظهر المزمنة في البداية. تم ارتداء جهاز تسارع ثلاثي المحاور لمدة أسبوع لقياس حجم المشي اليومي وشدته.