

صعود الدرج يقي من هشاشة العظام



الاثنين 8 أكتوبر 2018 09:10 م

أشار معهد الجودة الاقتصادية في القطاع الصحي الألماني إلى أن النشاط البدني يعدّ من الأمور الهامة جدا لتقوية العظام والحماية من هشاشة العظام مع التقدم في العمر

وأوضح المعهد الألماني أن من الأفضل ممارسة الرياضات التي يحمل فيها الشخص وزن جسمه مثل صعود الدرج والجري والمشي وتمارين القوة، مقارنة برياضات أخرى مثل السباحة وركوب الدراجات

وبوجه خاص تعدّ المرأة بعد انقطاع الطمث معرضة للإصابة بهشاشة العظام، حيث تنخفض كثافة العظام في وقت مبكر وبشكل أسرع، وهو ما يزداد معه خطر كسور العظام

ومن الأمور المفيدة في هذه الحالات أداء التمارين بشكل محدد إلى جانب الأنشطة اليومية

ونصح المعهد الألماني بالتدريب ثلاث مرات لعدة 45 دقيقة في الأسبوع، وبالنسبة للأشخاص المصابين بهشاشة العظام والذين تعرضوا لكسور سابقة، فإنه يتعين عليهم طلب المشورة الطبية لاختيار التمرين المناسب