

راهنمای فعالیت‌های ورزشی مناسب در پیشگیری از پوکی استخوان در بزرگسالان



استخوان از جمله شایع‌ترین بیماری‌هایی است که امروزه گریبانگیر جامعه مدرن بشریت مخصوصاً بانوان شده است. تغییر الگوهای زندگی در جامعه شهری چه از نظر تغذیه ای و چه از نظر حرکتی باعث شده پوکی استخوان بیش از پیش در این جوامع نمود پیدا کند. پوکی استخوان شرایطی است که در آن استخوان نازک و شکننده می گردد و به راحتی دچار شکستگی می گردد. در پوکی استخوان تراکم بافت استخوان کاهش می یابد و میزان مواد معدنی استخوان کاهش می یابد. در زنان تغییرات هورمونی که در زمان یائسگی رخ می دهد و طی آن کاهش تراکم استخوانی شدت می گیرد سبب می شود که بیشتر مستعد به شکستگی باشند.



ورزش های مناسب جهت جلوگیری از پوکی استخوان:

تمامی استخوان ها به هر فشاری که به آن وارد می شود واکنش نشان می دهند. هنگامی که استخوان احساس فشار کند یا از یک فعالیت برانگیخته شود، تمایل بیشتری به محکم تر شدن پیدا می کند و بدن را مجبور به ساختن استخوان های بیشتری می کند، که به این امر قانون ولف (Wolff's Law) گفته می شود.

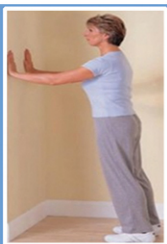
این مکانیزم بسیار خاصی است و تنها استخوان هایی که به آن ها فشار آمده محکم تر می شوند. برای مثال انجام دوی آرام (Jogging) باعث تقویت استخوان های میچ و ساق پا و حتی مفاصل رانها می شود ولی هیچ گونه تاثیری بر استخوان های میچ دست و یا نواحی بازوها نخواهد داشت.

این ورزش ها، هم باید شدید بوده و هم باید به طور مداوم انجام شود. این برنامه شاید برای یک فرد جوان یا میان سال برای پیشگیری از پوکی استخوان در سنین بالا مفید و عملی باشد ولی اکثراً برای افراد مسن که دارای پوکی استخوان هم می باشند، غیرعملی می باشد. حرکات اصلاحی و ورزش برای درمان پوکی استخوان باید تحت نظر متخصصین صورت بگیرد.

همیشه قبل از انجام فعالیت ورزشی به خوبی بدن خود را گرم کنید و پس از آن به خوبی بدن خود را سرد کنید تا از آسیب دیدگی جلوگیری کرده و بیشترین بازده را بدست بیاورید.

حرکات ورزشی که باعث افزایش تراکم مواد معدنی استخوان در میچ دست و ساعد می شود، باید سه روز در هفته انجام شوند و هر بار ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار شود. در طول انجام این حرکات ورزشی به راحتی نفس بکشید و سعی نکنید نفس خود را نگه دارید.

فشار به دست در روبروی دیوار



چرخاندن میچ دست

محدوده ایمن برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان حداکثر ۵ کیلوگرم است.



چهار دست و پا

عضلات شکم را سفت کنید و باسن خود را منقبض کنید. با حرکات کوچک و کنترل شده بدون خم کردن بیش از حد کمر یا حرکت دادن زانو یا پا، با دستهای خود تا حد امکان راه بروید.



حرکات ورزشی خوابیده برای استقامت

این حرکات ورزشی برای عضلاتی مناسب است که از ستون فقرات محافظت می کنند و این امکان را برای ما فراهم می کنند تا بتوانیم صاف بایستیم یا بنشینیم. در صورتی که نمی توانید روی زمین دراز بکشید، می توانید این حرکات را روی رختخواب انجام دهید. دراز بکشید و دستهای خود را خم کرده و زیر پیشانی خود قرار دهید. در صورتی که در حین انجام این حرکت ورزشی احساس ناراحتی کردید، یک حوله زیر شکم و باسن خود قرار دهید.