



بنیاد بین المللی استئوپروز
مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران

ورزش‌های مناسب برای جلوگیری از پوکی استخوان در کودکان و نوجوانان



اگرچه بدن کودکان در مقایسه با بزرگسالان انعطاف پذیری بیشتری دارد، اما نباید فراموش کنیم که دارای مفاصل سست تر و شل تری هستند. ضعیف ترین نقاط در کودکان، محل اتصال عضلات به استخوان و صفحه رشد استخوانی است بنابراین صدمه هایی مانند پیچ خوردگی مفاصل که در بالغان شایع تر است، در کودکان کمتر اتفاق می افتد و در عوض، آسیب های صفحه رشد و آسیب محل اتصال عضله به استخوان شیوع بیشتری دارد.

دوچرخه سواری، شنا برای پسران و باله، اسکیت برای دختران و ورزش هایی با حرکات متعادل بدنی را می توان بهترین راه تقویت عضلات و افزایش استحکام عضلات کودکان نام برد.



مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران

تهران - خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه ۵

تلفکس: ۸۸۲۲۰۰۷۲

emri.tums.ac.ir/orc

emri-osteoporosis@tums.ac.ir



داشتن اضافه وزن تقابلی با ورزش کردن ندارد ولی اگر کودکی اضافه وزن دارد ابتدا او را به نزد یک پزشک ببرید تا یک بررسی فیزیکی بر روی وی انجام دهد. آنچه مسلم است شیوع چاقی و افزایش وزن در کودکان اهمیت ورزش منظم را برای ارتقاء سلامت نسل جدید بیش از پیش نموده است، اما مانند هر کار دیگری که برای کودکان آغاز می نمایید شروع و ادامه ورزش، نیاز به برنامه ریزی منظم دارد.

