

أحب عظامك

قائمة الحقائق عن التمارين الرياضية

إنّ الرابط وثيقٌ جداً بين النشاط البدني وصحة العظام بمختلف الأعمار.

إذا أردنا بناء عظام قوية والحفاظ عليها وتجنّب اضمحلال العَضَل علينا أن نحافظ على حركة أجسامنا؛ بكلمات بسيطة، "إن لم تحركها تأكد سوف تخسرها!"

ما هي أفضل التمارين الرياضية؟

- أظهرت دراسات عدة أنّ التمارين الحيوانية (الأيروبيك) الحاملة للوزن الشديدة والمتوسطة الشدة وتمرين المقاومة التصاعديّة الشديدة الحدة (رفع الأثقال) والتمارين العالية الصدمة (مثل الوثب والقفز على الحبل) تزيد من الكثافة المعدنية للعظم بنسبة 1 إلى 4% في السنة لدى النساء في مرحلة ما قبل سنّ الإياس وما بعده.
- إنّ التمارين الرياضية القويّة لها مفعولٌ أكبر من غيرها. قد لا يحذ المشي الاعتيادي من خطر الكسور، لكن دراسة واسعة النطاق أظهرت فوائد المشي السريع في الحدّ من خطر الكسر في الورك (إن أكثر من أربع ساعات أسبوعياً قد تقلص خطر الكسر في الورك بنسبة 41%).
- إنّ دفعات قصيرة وسريعة من النشاطات الشديدة الحدة و/أو النشاطات العالية الصدمة، مثل الهرولة والوثب والقفز على الحبل، هي أكثر تحفيزاً لخلايا العظم من النشاطات المنتظمة الخفيفة الصدمة مثل المشي.
- إنّ النشاطات الحيوانية (الأيروبيك) غير الحاملة للوزن (كالسباحة وركوب الدراجة الهوائية) لا تعزّز كثافة العظم.
- إنّ رفع الأثقال العالية الوزن أكثر فعالية من رفع الأثقال الخفيفة الوزن، ورفع الأوزان الثقيلة بسرعة (تمارين القوة) هو أكثر فعالية من رفع الأوزان الثقيلة ببطء (تمارين المقاومة التقليدية).
- إنّ الحركات السريعة أكثر تحفيزاً من الحركات البطيئة.
- يجب ممارسة تمارين رياضية تستهدف العضلات المتصلة بالعظام المهمة المعرضة للكسور الناتجة عن ترقق العظم (الورك، المعصم، وسط العمود الفقري) لتحقيق الفوائد في هذه المواقع من الهيكل العظمي.

التمارين الرياضية والوقاية من حوادث الكسور

- إنّ برامج التمارين الرياضية البسيطة الحاملة للوزن تحسّن وتيرة المشي وقوة العَضَل والتوازن لدى المسنّين ما يؤدي إلى الحدّ من حوادث السقوط بنسبة 25 إلى 50%.
- يجب أن تتضمن برامج التمارين الرياضية للوقاية من حوادث السقوط والكسور تمارين التوازن وتمارين القوة للأطراف العليا والسفلى.
- أظهرت تمارين تاي تشي نجاحاً في الحدّ من حوادث السقوط بين المسنّين المعافين، بينما لا يستفيد المسنّون الضعفاء والذين تعرّضوا لحوادث سقوط بالقدر ذاته من هذه التمارين.
- قد يكون للبرامج التي تدعم الوظيفة المعرفية ضمن برنامج تمارين رياضية دوراً كبيراً في الوقاية من حوادث السقوط. يكون خطر السقوط أكبر لدى المسنّين غير القادرين على المشي والتكلم في الوقت ذاته (قدرة أقل على أداء وظيفتين معاً).

مفعول التمارين الرياضية على العظم

- إنّ النشاط البدني مفيدٌ لقوة كل من العظم والعضل بغض النظر عن العمر.
- يؤدي جمود الهيكل العظمي (كحالات البقاء في السرير للراحة المرضية، وحالات التجبير، وإصابات العمود الفقري) إلى فقدان العظم وارتخاء العضل وارتفاع احتمال التعرّض لكسر بعد بضعة أسابيع.
- إنّ ممارسة التمارين الرياضية في خلال الطفولة والمراهقة تساعد على تنمية عظام أقوى وتعمل بالتالي على الحدّ من خطر الكسور في المراحل اللاحقة من الحياة.
- تشير دراسات عدة إلى ارتباط إيجابي بين نسبة نشاط بدني عالية على مرّ السنين والمحافظة على الكثافة المعدنية للعظم، كما ترتبط بالحدّ من خطر كسور الورك، وأعلى الذراع، وفقرات الظهر في السنّ المتقدّم.
- تبين من خلال دراسات سريرية تقارن بين الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية والذين لا يمارسونها أنّ الكثافة المعدنية للعظم أعلى بكثير لدى المجموعة التي تمارس الرياضة بانتظام 80. وتأتي الاستثناءات في حالات النشاطات الشديدة الحدة غير الحاملة للوزن مثل السباحة، أو لدى النساء الرياضيات اللواتي انقطع الطمث لديهنّ واللواتي قد تكون الكثافة المعدنية للعظم لديهنّ مماثلة للحدود أو أسوأ منها.
- أنّ ممارسة الرياضة قبل سنّ الأربعين مرتبطة بالحدّ من خطر حوادث السقوط في سنّ الشيخوخة

الاحتياطات الخاصة بالتمارين الرياضية للمسنّين أو للمصابين بترقق العظم

- يجب على المصابين بترقق العظم توخي الحذر عند ممارسة النشاطات والرياضات التي تتضمن احتمال إصابة خطيرة مثل التزلج على الجليد والتزلج على المنحدرات الثلجية وركوب الدراجات الهوائية الجبلية.
- يجب على الأشخاص المعرضين للكسور أن يستشيروا اختصاصياً في الرعاية الصحية لتصميم برنامج التمارين الرياضية. يوصى باعتماد برامج تمارين رياضية موجهة ومراقبة.
- يجب على الأشخاص المعرضين للكسور الناتجة عن ترقق العظم أن يتجنّبوا حركات الانحناء الخلفي الكامل والنشاطات التي تتضمن انحناء أمامي للعمود الفقري لا سيّما عند حمل غرض ما إذ أنّ هذه الحركات تزيد من خطر الكسور الناتجة عن انضغاط العمود الفقري.
- يُنصَح بالتركيز على البرامج التي تتضمن تمارين تقوية العضل وتمارين التوازن وتمارين التنسيق الحركي.
- يجب أن تُجرى التمارين الرياضية للمسنّين الضعفاء بإشراف معالجين فيزيائيين وأن تكون مدعومة بتمارين قوة وتوازن.

تجدون المراجع في منشور المؤسسة الدولية لترقق العظم بعنوان "ثلاث خطوات نحو عظام لا تنكسر - الفيتامين د" والكالسيوم والتمارين الرياضية" (2011) - متوفّر على الموقع الإلكتروني www.iofbonehealth.org

أمثلة عن برامج تمارين رياضية فعّالة في زيادة الكثافة العظمية

1. حوالي 50 قفزة (بارتفاع 8 سم تقريباً عن الأرض) تُكرّر ثلاثة أو ستة أيام في الأسبوع
2. مجموعتان أو ثلاثة تتألف تمارين رفع أثقال متعددة مع تكرار كل مجموعة 10 مرّات وذلك لثلاثة أيام في الأسبوع
3. 45 إلى 60 دقيقة من التمارين الحيوانية (أيروبيك) الحاملة للوزن لثلاثة أيام في الأسبوع (المشي السريع مثلاً)

اعتمد نمط حياة نشيط

