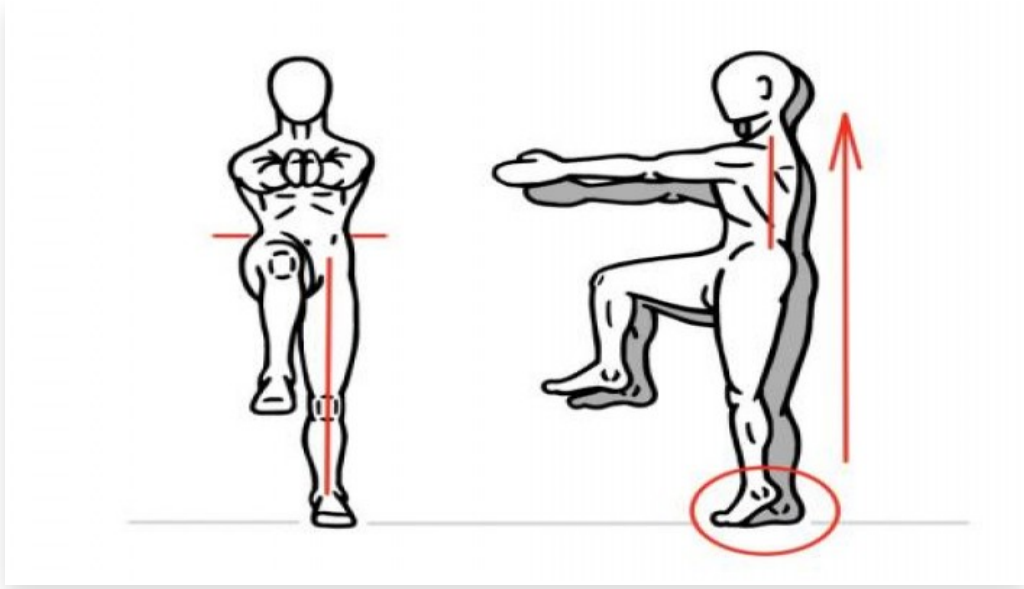


الوقوف على قدم واحدة يعني أن صحتك جيدة ☐☐ كيف ذلك؟



الخميس 7 أكتوبر 2021 02:48 م

أظهرت أبحاث جديدة أن الوقوف على ساق واحدة مؤشر صحي، وأن تحسنه علامة على ارتفاع اللياقة البدنية ☐ وقال موقع (ذا كونفرسيشن) بنسخته الأمريكية إن قدرة الوقوف على ساق واحدة مرتبطة بزيادة مستويات النشاط البدني وجودة الحياة وطولها، فضلاً عن ارتباطها بتقليل احتمالات السقوط ☐ وهناك حوالي 37.3 مليون حالة سقوط شديدة سنويًا في جميع أنحاء العالم بما يكفي لتتطلب رعاية طبية ☐ ويرتبط عدم قدرة التوازن على ساق واحدة لمدة 20 ثانية أو أكثر عند الأشخاص الأصحاء بزيادة خطر تلف الأوعية الدموية الصغيرة في الدماغ وتقليل القدرة على فهم الأفكار ☐ ومن غير المحتمل أن تكون قادرًا على الوقوف على ساق واحدة دون اهتزاز إذا كنت تعاني من العديد من الحالات الطبية مثل مرض باركنسون أو السكتة الدماغية أو مرض ألزهايمر ☐ ويمكن أن يؤدي الحمل وانقطاع الطمث والتقاعد أيضًا إلى تغيير قوتنا وتوازننا وقدرتنا على البقاء منتصبين، ويرجع ذلك في الغالب إلى الطريقة التي تؤثر بها هذه العوامل في قدرتنا ودوافعنا للانخراط بنشاط بدني منتظم ☐ وأوضح التقرير أن الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني ومحيط الخصر العالي والسمنة ☐

لماذا الوقوف على ساق واحدة مهم؟

وتُظهر البيانات أن الوقت الذي يمكن فيه للناس الوقوف على ساق واحدة يتغير بين الرجال والنساء كما يختلف بين الأعمار، وأن عدم القدرة على الوقوف خلال الفترة المتوقعة لفتنك العمرية يمكن أن يسלט الضوء على المشاكل الصحية ☐ ويقول التقرير إن "جسم الإنسان عندما يقف منتصبًا يكون بطبيعته غير مستقر ☐ لدينا قاعدة دعم صغيرة جدًا بالنسبة لطولنا وعرضنا وعندما نكون بصحة جيدة نعتمد على نظامنا العصبي المركزي والمحيطي لدمج جميع المعلومات الواردة من حواس التوازن لدينا (العيون والأذن الداخلية وردود الفعل من العضلات والمفاصل)". ☐ ويضيف "نقوم بعد ذلك بإشراك العضلات الصحيحة (عضلات القدم والكاحل والساق وعضلات القلب، وأحيانًا عضلات الذراع) في الوقت المناسب لإجراء التعديلات اللازمة على وضعنا للبقاء منتصبين". ☐ والوقوف على ساق واحدة أو القيام بتمارين القفز يمكن أن يحسن توازنك (غيتي) ويمكن أن تؤثر المشكلات الصحية الأخرى أيضًا على نشاطنا البدني، حيث إن الاكتئاب وهشاشة العظام يؤديان إلى الانحناء وسوء التوازن، وبالتالي زيادة خطر السقوط والكسور ☐

هل يجب أن أبدأ بالوقوف على ساق واحدة؟

يمكنك تحسين قدرتك على الوقوف على ساق واحدة في أي عمر وتحسين توازنك ويكون الأمر أكثر صعوبة إذا كنت تعاني من حالة عصبية، ولكن أظهرت الدراسات تحسنًا في التوازن بعد التمرين في العديد من الحالات ☐ ويشير تقرير صدر مؤخرًا عن الصحة العامة في إنجلترا إلى أن قلة النشاط لدى كبار السن بسبب القيود الاجتماعية أثناء الوباء يمكن أن يؤدي إلى سقوط 110 آلاف من كبار السن هذا العام ☐ [ويمكنك اختيار رصيدك هنا](#) وتجربة بعض تمارين التوازن البسيطة ☐ ويمكن أن يصبح الوقوف على ساق واحدة أكثر صعوبة إذا أغمضت عينيك أثناء القيام ببعض التمارين، لكنه أمر يستحق التدريب عليه لأنه يساعد في توازننا على المدى الطويل ويقلل من خطر السقوط ☐ فإذا فتحت عينيك أثناء التدريب يصبح الجسم كسولًا ويعتمد على رؤيتنا للمساعدة في الحفاظ على توازننا، لكن إغلاقهما يجعل الحواس الأخرى تعمل بشكل أفضل، ويمكن لمعظم الناس القيام بذلك لفترة قصيرة فقط مقارنة بوقت إبقاء أعينهم مفتوحة ☐ بالنسبة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا، هناك أدلة تثبت أن الوقوف على كل ساق لمدة دقيقة واحدة 3 مرات في اليوم يمكن أن يساعد في تحسين كثافة المعادن في عظام الورك، وتعني زيادة كثافة المعادن في عظام الورك أنك إذا سقطت فأنت أقل عرضة للكسر ☐

