

تمارين الساقين لمدة 10 دقائق تقوي من أمراض القلب (دراسة)



الثلاثاء 21 أغسطس 2018 09:08 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن إجراء تمارين بسيطة للساقين لمدة 10 دقائق أثناء الاستلقاء، يساعد في الوقاية من حدوث المشاكل الصحية الناجمة عن الجلوس لفترات طويلة، وأبرزها أمراض القلب

الدراسة أجراها باحثون بجامعة تكساس الأمريكية، ونشروا نتائجها، الثلاثاء، في دورية (Experimental Physiology) العلمية

وأوضح الباحثون أن الجلوس لفترات طويلة تصل إلى 6 ساعات يوميًا، وخاصة أثناء العمل المكتبي، يؤدي لانخفاض تدفق الدم للأطراف، ويؤثر على قدرة الشرايين على التمدد لاستيعاب زيادة تدفق الدم

وقد ترجع آثار الجلوس السلبية على الدورة الدموية إلى أن الدم يمر ببطء أكثر من خلال الشرايين أثناء الجلوس، وتؤدي هذه الحالة لحدوث ضعف في نقل الدم حول الجسم؛ ما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض في القلب والأوعية الدموية

وأجرى الفريق دراسته على 18 من الذكور الأصحاء، لاكتشاف تأثير الاستلقاء على الظهر، وإجراء تمارين بسيطة للساقين لمدة 10 دقائق، للحد من الآثار السلبية للجلوس لفترات طويلة

واستخدمت مجموعة البحث تقنية دوبلر بالموجات فوق الصوتية لقياس تدفق الدم، وإجراء فحص لمدى اتساع الأوعية الدموية، وأجريت هذه القياسات قبل وإجراء تمارين الساقين لمدة 10 دقائق أثناء فترة الراحة

وأثبتت النتائج أن تمارين الساقين لمدة 10 دقائق فقط، تساعد على تدفق الدم إلى الساقين، وتعالج ضعف وظيفة الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي العضلات في الساق

ووجد الباحثون أيضًا أن تمارين الساق يمكن أن تساعد في الحفاظ على الزيادة السريعة في إمدادات الدم للأطراف

وقال الدكتور بول فاضل، المشارك في إعداد الدراسة: "هذه النتائج تزيد من فهمنا للأثر السلبي للخمول البدني والجلوس لفترات طويلة على وظيفة الأوعية الدموية".

وأضاف فاضل أن "النتائج تظهر التأثيرات الإيجابية لممارسة تمارين الساق البسيطة أثناء الاستلقاء، للحد من الآثار السلبية للخمول على الأوعية الدموية وصحة الساقين".

كانت دراسة سابقة أظهرت أن الخمول البدني لفترات قصيرة يؤثر بالسلب على قوة العضلات والأطراف السفلية، التي تساعد الأشخاص على الحركة، وخاصة صعود الدرج، ويضعف المسالك البولية

وحسب منظمة الصحة العالمية، فإن الخمول البدني يمثل السبب الرئيسي الذي يقف وراء حدوث نحو 21% إلى 25% من حالات سرطان القولون والثدي، و27% من حالات السكري، وقاربة 30% من أمراض القلب والأوعية الدموية