

# المشي 10 دقائق يوميا يحمي من إعاقة دائمة مستقبلا



الخميس 4 أبريل 2019 10:04 م

توصل علماء أمريكيون من خلال متابعتهم للحالة الصحية للذين يعانون من التهاب المفاصل التنكسي إلى أن السير يوميا لمدة 10 دقائق، يمنع تطور الإعاقة الحركية في مرحلة الشيخوخة □

وأكد علماء جامعة شيكاغو، على أن مشي الذين يعانون من التهاب المفاصل التنكسي، مشيا سريعا لبضع دقائق في اليوم، سيسمح لهم بعبور الشارع مثلا بهدوء دون مساعدة خارجية ، كما أن التجول يوميا سيرا على الأقدام يخفف خطر إصابتهم بالإعاقة بنسبة 85%.

كما لاحظ الباحثون أن التجوال اليومي يخفف من الإعاقة التي يعبر عنها عدم القدرة على التحرك داخل المنزل بنسبة تصل إلى 50% لذلك، يأمل الباحثون في أن يوصي الأطباء مرضاهم، استنادا إلى النتائج التي حصلوا عليها، بضرورة السير على الأقدام يوميا ، لأن هذه طريقة رخيصة للوقاية من اضطراب الحركة الذي يعاني منه الملايين في العالم □

يعتبر التهاب المفاصل التنكسي الذي يسمى أيضا الفصال العظمي ، النوع الأكثر شيوعا من التهابات المفاصل ، و يرتبط بتحلل الغضروف في المفاصل ، وقد يظهر في أي واحد من المفاصل في الجسم ، وفي أغلب الحالات ، يظهر هذا المرض في المفاصل الحاملة للوزن في الحوض و في الركبتين وفي العمود الفقري ، كما يمكن أن يصيب هذا المرض الأصابع، بما في ذلك الإبهام وأصابع القدمين، وكذلك الرقبة □