

باسمه تعالی

تراکت ورزشی شماره ۲

توصیه مقام معظم رهبری به جوانان: تحصیل، تهذیب، ورزش

## موضوع : ورزش در خانه



تدوین و گرد آوری : غلامرضا شبانپور

## موضوع: ورزش در خانه

### مقدمه:

پوکی استخوان یا استنوپروز شایع ترین بیماری متابولیک استخوان است که امروزه به عنوان یک معضل بهداشت عمومی شناخته شده است، طبق آمار سازمان جهانی بهداشت از هر ۳ نفر زن که به سن ۶۵ سالگی می رسند یک نفر دچار شکستگی مهره می شوند و از هر ۵ نفر زن که به سن ۷۰ سالگی می رسند یک نفر دچار شکستگی فمور (استخوان ران) می شوند.

### عوامل موثر در پوکی استخوان:

عوامل متعددی در پیدایش این بیماری نقش دارند که از جمله مهمترین آنها عبارتند از:

ارت: تراکم استخوان در خانمها ارتباط نزدیکی دارد با تراکم استخوان در وابستگان آنها.

نژاد: توده استخوانی، در سیاهپوستان بیشتر از سفیدپوستان و زردپوستان است.

جنس: توده استخوانی در آقایان بیشتر از خانم هاست.

### علائم پوکی استخوان:

این بیماری متاسفانه علائم هشدار دهنده ندارد.

**تشخیص:** روشهای مختلفی برای تشخیص این بیماری وجود دارد که رایج ترین آن رادیوگرافی است.

## **پیشگیری و درمان :**

### **الف: تغذیه:**

باید در رژیم روزانه کلسیم باشد همانند استفاده از لبنیات، کشک، پنیر و ماست.

### **ب: هورمون درمانی:**

هورمون درمانی طبق نظر پزشک متخصص انجام می گیرید.

### **ج: ورزش:**

ورزش منظم نقش بسزائی در پیشگیری از کاهش توده استخوانی دارد.

### **د: چه ورزشهایی کمک کننده می باشد:**

ورزشهای سبک سوئدی، ایروبیک، بدنسازی، تنیس روی میز، بدمیتون، ورزشهای رزمی، تنیس خالی، پیاده روی و تمرینات مختلف اینتروال و ورزشهای آبی کمک شایانی به پیشگیری از کاهش تراکم استخوانی دارند

**سلامت و تندرست و ورزشکار باشید.**