ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

10 فبراير 2019 01:03 صباحا

الرياضة وقاية من آثار الإصابات

توفر ممارسة الرياضة وقاية للعضلات والأعصاب من التضرر، إذا تعرض الشخص لإصابة ما، بجعلها أكثر قوة وصلابة، وهو ما توصل إليه الباحثون من خلال دراسة نشرت مؤخراً.

يتعرض الشخص أحياناً للاصطدام بجسم صلب، أو القطع بآلة حادة، أو حتى الخضوع لعملية جراحية، ويؤدي كل ما سبق إلى قطع إمداد الدم عن مكان الإصابة بالجسم، وهو ما يعرف بنقص التروية، وهو انقطاع إمداد الدم إلى المكان المتضرر، فتتأثر أعصاب وعضلات ذلك المكان، وتوصل الباحثون من خلال الدراسة الحالية إلى أن ممارسة الرياضة قبل التعرض لتلك الإصابات لها فوائد كبيرة، فيما يتعلق في الحفاظ على العضلات والأعصاب.

وتبين من التجربة التي أجريت على الفئران، أن المجموعة منها التي أخضعت للتمارين الرياضية تعافت من الإصابة بشكل أفضل، وظهر ذلك بقلة الضرر الذي وقع على الأعصاب والعضلات لديها، حيث تمكنت عقب الإصابة مباشرة، وإلى ما بعد ذلك، من قبض عضلات المكان المصاب، مما يشير إلى استمرارية كفاءة وظيفتها.

ويرى الباحثون أن وقاية الأعصاب والعضلات اتضح أنها ممكنة من خلال الالتزام بممارسة الرياضة، ولكنهم باتجاه تحسين علاجات حالة نقص التروية بمكان الإصابة لاستعادة الدورة الدموية بها، في الوقت ذاته الذي يجب فيه وقف النزف.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©