

الجري لا يسبب التهاب المفاصل



إعداد: محمد عزالدين

أفاد بحث جديد لكلية الطب الرياضي لجراحة العظام في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو الأمريكية، في دراسة أجريت على عدائين مخضرمين بسباقات الماراثون في شيكاغو، أن الجري في سباقات الماراثون لا يزيد من خطر الإصابة بالتهاب مفاصل الورك أو الركبة.

وقال د. ماثيو جيمس هارتويل، مؤلف الدراسة في جامعة كاليفورنيا: «ليس من السهولة الإصابة بالتهاب مفاصل الركبة أو الورك بسبب سرعة الجري أو عدد الأميال التي تقطعها».

وأضاف: «نفس الأسباب التي تزيد من هذه المخاطر في غير الماراثون هي نفس الأسباب لإصابة العدائين بها، منها التقدم بالعمر، والتاريخ المرضي بالأسرة للإصابة بالتهاب مفاصل الورك أو الركبة، والإصابات السابقة أو جراحة الركبة، بالإضافة إلى ارتفاع مؤشر كتلة الجسم، وهو مقياس للدهون».

وشملت الدراسة 3800 عداء بسباقات الماراثون بمدينة شيكاغو (متوسط أعمارهم 44 عاماً) أجابوا عن أسئلة حول تاريخهم في الجري وعدد السنوات التي قضوها فيها، وعدد سباقات الماراثون التي شاركوا فيها، ومتوسط الأميال الأسبوعية التي يقطعونها، وعوامل الخطر المعروفة للتهاب المفاصل في الركبة والورك

وأظهر الاستطلاع أن المشاركين أكملوا في المتوسط 9 ماراثونات، وركضوا 45 كيلومتراً في الأسبوع، وكانوا يركضون منذ 15 عاماً، أصيب 36.4% من العدائين بألم في الركبة أو الورك في العام الماضي، وتلقى 7.3% تشخيصاً بالتهاب المفاصل في الورك و/أو الركبة وذلك بالاعتماد على الطول والوزن

وأثبتت الدراسة أن تاريخ الجري لم يكن مرتبطاً بالتهاب مفاصل الركبة أو الورك من تلقاء نفسه

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024