

النشاط البدني يقلل ألم الناجين من السرطان



كشفت دراسة جديدة من جامعة ملبورن الأسترالية، وجمعية السرطان الأمريكية، أن النشاط البدني يساعد في تقليل ألم الناجين من السرطان.

وتوصي الإرشادات الأمريكية بممارسة 150 دقيقة (ساعتين و30 دقيقة) إلى 300 دقيقة (5 ساعات) أسبوعياً من التمارين الرياضية متوسطة الشدة، أو 75 دقيقة (ساعة و15 دقيقة) إلى 150 دقيقة (ساعتين و30 دقيقة) أسبوعياً من التمارين الهوائية.

النشاط البدني

ووجد الباحثون أنه بالنسبة للأفراد الذين أصيبوا بالسرطان في الماضي، وكذلك أولئك الذين ليس لديهم تاريخ من السرطان، فإن المزيد من النشاط البدني مرتبط بانخفاض شدة الألم، وكان مدى الارتباط مماثلاً بالنسبة لكلتا المجموعتين من الأفراد، مما يشير إلى أن التمارين الرياضية تقلل من الألم المرتبط بالسرطان، تماماً كما تفعل مع

الأنواع الأخرى من الألم التي تمت دراستها في الماضي

ومن بين المشاركين الذين تم تشخيص إصابتهم بالسرطان في الماضي، كان أولئك الذين تجاوزوا إرشادات النشاط البدني أقل عرضة بنسبة 16% للإبلاغ عن آلام متوسطة إلى شديدة، مقارنة بأولئك الذين فشلوا في تلبية إرشادات النشاط البدني، وأيضاً، بالمقارنة مع الأشخاص الذين ظلوا غير نشطين، فإن أولئك الذين كانوا نشطين باستمرار أو أصبحوا نشطين في مرحلة البلوغ الأكبر أفادوا بألم أقل

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024