

Πόσα βήματα χρειάζονται για να νικήσετε την αρθρίτιδα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το περπάτημα είναι εξαιρετικά ευεργετικό για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας, σύμφωνα με νέα μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Βοστώνης.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσοι ασθενείς αποφεύγουν την καθιστική ζωή, ακόμη κι αν έχουν ήδη εκδηλώσει προβλήματα στα γόνατα, καταφέρνουν να ανακτήσουν τις κινητικές τους δεξιότητες σε διάστημα δύο ετών.

Περίπου 3.000 βήματα αρκούν για να παρατηρηθεί σημαντική βελτίωση, όμως το περπάτημα για 4,8 περίπου χιλιόμετρα την ημέρα, απόσταση που αντιστοιχεί σε 6.000 βήματα, είναι ιδανικό για τους ασθενείς με αρθρίτιδα.

Οι ασθενείς μπορούν να χρησιμοποιήσουν βηματόμετρο ώστε να υπολογίζουν τις αποστάσεις που καλύπτουν καθημερινά.

Στη μελέτη συμμετείχαν περίπου 1.800 άτομα ηλικίας 50 έως 79 ετών που έπασχαν από οστεοαρθρίτιδα στα γόνατα ή αντιμετώπιζαν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν την πάθηση. Οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν το βηματόμετρο και οι ερευνητές κατέγραφαν την ταχύτητα της βάδισής τους. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν επίσης ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα πόσο δυσκολεύονταν να περπατήσουν ή να ντυθούν.

Δύο χρόνια μετά, συμπλήρωσαν ξανά το ερωτηματολόγιο και συμμετείχαν σε μία ακόμη δοκιμασία βάδισης, ώστε να διαπιστωθεί κατά πόσο είχε βελτιωθεί η κατάσταση της υγείας τους.

Η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων που περπατούσαν καθημερινά τουλάχιστον για 2,5 χιλιόμετρα (3.000 βήματα) παρατήρησαν σημαντική βελτίωση στις κινητικές ικανότητες. Όσοι κατάφεραν να καλύψουν ακόμη μεγαλύτερες αποστάσεις (6.000 βήματα) είδαν ακόμη μεγαλύτερη βελτίωση, αναφέρει η σχετική μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Arthritis Care & Research.

Η ευεργετική επίδραση του περιπάτου οφείλεται πιθανότατα στη βελτιωμένη λίπανση των αρθρώσεων, σημειώνουν οι ερευνητές.

Τα 6.000 βήματα μπορεί να ακούγονται πολλά, όμως η απόσταση των 4,8 χιλιομέτρων δε χρειάζεται να καλύπτεται μόνο από αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. διάδρομος στο γυμναστήριο), καθώς το βηματόμετρο καταγράφει οποιαδήποτε δραστηριότητα, όπως οι μετακινήσεις και οι δουλειές του σπιτιού.

Πηγή: onmed.gr