

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Joga zapobiega słabości u seniorów

Praktyka jogi może zapobiegać tzw. zespołowi słabości u osób starszych. Jej regularne ćwiczenie wyraźnie poprawia szybkość chodu oraz siłę kończyn dolnych - czytamy w piśmie „Annals of Internal Medicine”.

Na łamach tego periodyku naukowcy z Brigham and Women's Hospital w Bostonie i Harvard Medical School dokonali systematycznego przeglądu 33 randomizowanych badań kontrolowanych, obejmujących łącznie 2384 uczestników powyżej 65. roku życia, aby ocenić wpływ interwencji opartych na jodze na słabość u osób starszych. Autorzy przeanalizowali działanie tego typu ćwiczeń na tzw. markery słabości, czyli m.in. szybkość chodu, siłę chwytu, równowagę, siłę i wytrzymałość kończyn dolnych oraz wieloskładnikową sprawność fizyczną.

„Osoby starsze są zdecydowanie bardziej obciążone chorobami przewlekłymi, niepełnosprawnością i słabością - piszą autorzy publikacji. - Zespół słabości dotyka nawet 50 proc. dorosłych w wieku 80 lat i starszych, a jej profilaktyka i leczenie to priorytetowe obszary zdrowia publicznego i praktyki klinicznej. Joga może być skuteczną strategią zapobiegania temu zjawisku, gdyż, co potwierdzają badania, poprawia równowagę i mobilność osób starszych”.

Przeprowadzona przez lekarzy i naukowców z Bostonu analiza wykazała, że w porównaniu z grupami kontrolnymi, czyli starszymi ludźmi, którzy byli jedynie edukowani co do zdrowego trybu życia albo byli w ogóle nieaktywni, grupy ćwiczące jogę miały poprawioną prędkość chodu, większą siłę kończyn dolnych oraz większą wytrzymałość całego ciała. Jeśli chodzi o równowagę i siłę chwytu, to wyniki były mniej spektakularne.

Badacze podkreślają kliniczne znaczenie tego odkrycia, szczególnie biorąc pod uwagę wcześniejsze doniesienia wskazujące, że obniżona prędkość chodu często wiąże się z wyższym ryzykiem śmierci u osób starszych.

Chociaż badanie nie dotyczyło porównania między poszczególnymi stylami jogi, to autorzy sugerują, że starszym pacjentom najlepiej proponować ćwiczenia oparte na jodze Iyengara, praktykowanej w warunkach domowych, odpowiednio dostosowanej do ich możliwości oraz potrzeb.

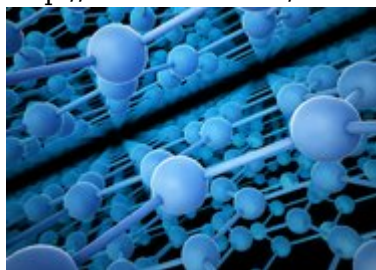
Jeśli chodzi o czas praktyki, to optymalnie, aby były to 2-3 jednogodzinne sesje tygodniowo.

Odkrycia te poszerzają obszerną bazę publikacji dowodzących, że joga odgrywa ważną rolę w zdrowym starzeniu się i zapobieganiu starczemu osłabieniu.

„Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć praktykę jogi lub nawet dowolnych innych ćwiczeń fizycznych, aby poprawić swój ogólny stan zdrowia w jesieni życia” - podsumowują autorzy.(

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31770.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

[Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

[Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

[Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy