

[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](#) [Szkolenia](#) [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

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



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty](#)

Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy