Akceptuję
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

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 prędkości 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

23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy

laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.

22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.

22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.

22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.

22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.

22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.

22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Partnerzy