

[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](#)

[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](#)

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

U osób po pięćdziesiątce dobrym testem określającym stan zdrowia i ryzyko zgonu jest to, jak długo jesteśmy w stanie ustać na jednej nodze - wykazały badania opublikowane przez

PLOS One.

Z wcześniejszych badań było wiadomo, że zdolność utrzymania równowagi na jednej nodze systematycznie spada wraz z wiekiem, szczególnie po 50. roku życia. Dotyczy to obydwu nóg, zarówno dominującej, jak i tej słabszej. U większości osób dominująca jest prawa noga, ale część osób ma sprawniejszą nogę lewą. Jeśli potrafimy utrzymać równowagę na jednej nodze tylko przez kilka sekund, ryzyko zgonu jest znacznie większe (szczególnie wtedy, gdy jest to noga dominująca).

Główny autor najnowszego badania prof. Kenton Kaufman z Mayo Clinic w Rochester (Minnesota, USA) twierdzi, że umiejętność dłuższego stania na jednej nodze jest dobrym testem ogólnego stanu zdrowia. Tłumaczy to tym, że utrzymanie w tej pozycji równowagi wymaga współdziałania wielu układów naszego organizmu.

Poza tym dzięki tej umiejętności mniejsze jest ryzyko upadku, które może doprowadzić do poważnych złamań i urazów pogarszających komfort życia, jak i skracających życie, czasami o wiele lat. Dotyczy to tak kobiet, jak i mężczyzn.

Najnowsze badanie przeprowadzone na grupie 40 ochotników obojga płci wykazało, że długość stania na jednej nodze spada o 1,7 sekund w ciągu dekady na nodze dominującej oraz o 2,2 sekundy na nodze drugiej, u większości osób mniej sprawnej. Przy okazji zbadano też uścisk dłoni oraz siłę kolan. Wyliczono, że siła uścisku dłoni średnio zmniejsza się o 3,7 proc. w okresie dekady, natomiast kolan - o 1,4 proc.

Jeśli chodzi o zdolność utrzymania równowagi na jednej nodze, to według badań opublikowanych w lipcu 2022 r. przez „British Journal of Sports Medicine” ryzyko zgonu z różnych przyczyn jest aż o 84 proc. większe u osób, które nie potrafią jej zachować nawet przez 10 sekund.

Z najnowszych ustaleń wynika, że w dobrym stanie zdrowia są osoby w wieku do 69. roku życia, które potrafią stać na jednej nodze przez około 30 sekund. W wieku 70-80 lat należy w tej pozycji utrzymać równowagę przez 20 sekund, a po ukończeniu 80 lat - przez co najmniej 10 sekund.

Test stania na jednej nodze może przeprowadzić wszędzie, nawet we własnym domu, nie trzeba tego robić w sali gimnastycznej. Jeśli się okaże, że nie potrafimy utrzymać w tej pozycji dłużej równowagi, może to świadczyć o problemach z układem krążenia lub układem nerwowym oraz z mózgiem - ostrzega prof. Kenton Kaufman. Inną jeszcze przyczyną, którą warto wziąć pod uwagę, mogą być zazywane leki, na przykład środki przeciwbólowe powodujące zaburzenia świadomości.

Według specjalisty najbardziej niepokojące jest, gdy na jednej nodze nie jesteśmy w stanie ustać przez nawet pięć sekund. W razie stwierdzenia takiej sytuacji, należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

Prof. Kaufman zaleca, by test stania na jednej nodze przeprowadzali również ludzie młodszy, w średnim wieku. Uważa, że warto też ćwiczyć tę umiejętność od najmłodszych lat. Jego zdaniem to bardzo ważne, gdyż takie regularne i proste ćwiczenie pozwoli w starszym wieku dłużej zachować stabilność stania na jednej nodze. A tym samym lepszy stan zdrowia i dłuższe życie.

Warto jednak wykonywać też inne ćwiczenia poprawiające zdolność utrzymywania równowagi. Tak uważa prof. Anat Lubetzky z New York University, który nie uczestniczył w badaniu. W wypowiedzi dla CNN zalecił on regularne wzmocnianie różnych mięśni. Pomagają w tym spacer, fitness oraz joga. Stanie na jednej nodze należy ćwiczyć jak najczęściej przez 30-60 sekund. Warto też na stojąco zakładać skarpety bez podpierania się, unikając oczywiście upadku.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32308.html>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy