

إرشادات وصفة النشاط البدني لصحة العظام

- للوقاية من هشاشة العظام وزيادة كثافتها، فينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة يتم فيه حمل الجسم أو إلقاء عبء على العظام، مثل المشي السريع، الهرولة، أو تمارين الخطي من ارتفاع منخفض، أو تمارين الأثقال معتدلة الشدة، على أن تمارس الأنشطة الهوائية التي يتم فيها حمل الجسم بمعدل 3-5 مرات في الأسبوع، وتمارس تمارين الأثقال وتقوية العضلات بمعدل من 2-3 مرات في الأسبوع. أما ممارسة السباحة فعلى الرغم من أنها مفيدة لصحة القلب والجهاز الدوري، إلا أنها لا تساعد على زيادة كثافة العظام.
- ينبغي ممارسة تمارين تقوية للمجموعات العضلية الرئيسة في الجسم مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، بمعدل مجموعة واحدة أو اثنتين، وبتكرار من 8-12 مرة، على أن يتم البدء بالعضلات الكبرى ثم الصغرى، وأن يتم التبديل بين عضلات الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي منه وعضلات الجذع. كذلك القيام بتمارين الإطالة بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع، وأن تكون على المدى الحركي كاملاً.
- ينبغي تجنب الأنشطة ذات الإرتطام القوي (High impact) مثل الجري والقفز (أنظر إلى الجدول المرفق)، لدى الأشخاص الذين يعانون من حالة هشاشة العظام، تحسباً من حدوث أي كسور لعظامهم الهشة، وتشمل تلك الأنشطة الجري، والقفز والوثب، ونط الحبل، والتمارين الإيقاعية ذات الإرتطام القوي، وكرة السلة التنافسية وكرة الطائرة، وماشابه ذلك من أنشطة، بينما تتضمن الأنشطة البدنية ذات الإرتطام الخفيف كل من المشي، وركوب الدراجة الثابتة والعادية، والسباحة، وكرة الريشة، والتجديف، والتمارين الهوائية المائية.

تصنيف الأنشطة البدنية تبعاً لشدة إرتطام الجسم بالأرض

إرتطام عال (High impact)	إرتطام منخفض (Low impact)
الهرولة والجري	المشي
القفز والوثب	ركوب الدراجة الثابتة
نط الحبل	ركوب الدراجة العادية
التمارين الهوائية ذات الإرتطام العالي	السباحة
كرة السلة	التجديف
كرة الطائرة	تزلج الضاحية
التزلج المنحدر	كرة الريشة