



ΜΕΛΕΤΗ

Η άσκηση καταπολεμά τον πόνο στις αρθρώσεις

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από πόνο στις αρθρώσεις και ασκούνται για δύο ώρες την εβδομάδα μπορούν να μειώσουν κατά σχεδόν 35% τα επίπονα συμπτώματα. Αυτό δείχνει νέα μεγάλη έρευνα που διεξήχθη σε 40.000 Βρετανούς από την εταιρεία Nuffield Health σε συνεργασία με το Μητροπολιτικό Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ.

Οι επιστήμονες μελέτησαν δεκάδες χιλιάδες ιατρικά δεδομένα ανθρώπων με χρόνιες ενοχλήσεις σε γοφούς, πλάτη ή γόνατα που συμμετείχαν σε δύο ωριαία μαθήματα γυμναστικής την εβδομάδα για συνολικά τρεις μήνες. Το αποτέλεσμα: θεαματικά οφέλη στην υγεία και στην καθημερινότητά τους.

Όπως διαπιστώθηκε, όσοι συμμετείχαν είχαν κατά μέσον όρο 35% λιγότερο πόνο, επισκέπτονταν τον γιατρό τους κατά 29% λιγότερο συχνά, έπαιρναν σχεδόν τις μισές αναρρωτικές ημέρες και χρειάζονταν 21% λιγότερη φροντίδα από τα μέλη της οικογένειάς τους.

Η ανάλυση υπολόγισε ότι αν οι 3,7 εκατ. Βρετανοί με παρόμοιους πόνοους ασκούνταν συστηματικά, τα συνολικά οφέλη για την κοινωνία, την οικονομία και το NHS θα έφταναν τα 34 δισ. λίρες. Από αυτά, τα 18 δισ. θα προέρχονταν από βελτίωση της υγείας, τα 13 δισ. από καλύτερη ποιότητα ζωής συγγενών και φροντιστών, 3 δισ.

Μείωση των συμπτωμάτων κατά 35% και 29% λιγότερες επισκέψεις στον γιατρό με δύο ώρες γυμναστική την εβδομάδα.

θα ενίσχυαν την οικονομία και 230 εκατ. θα εξοικονομούνταν άμεσα για το δημόσιο σύστημα υγείας.

Η επικεφαλής του προγράμματος, δρ Νταβίνα Ντένις, τόνισε πως «αν η άσκηση ήταν χάπι, θα ήταν το πιο ισχυρό φάρμακο στον κόσμο», ζητώντας να ενταχθεί η άσκηση ως θεραπεία στο εθνικό σύστημα υγείας.

Αξίζει πάντως να σημειωθεί ότι παρά τα αναμφισβήτως σημαντικά ευρήματα, οργανώσεις όπως η Versus Arthritis προειδοποιούν πως η άσκηση δεν είναι η «πανάκεια» που προτείνουν ορισμένοι ερευνητές. «Πολλοί ασθενείς, ειδικά στις πιο βαριές περιπτώσεις, δυσκολεύονται πολύ να εντάξουν την άσκηση στη ζωή τους κι επιπλέον δεν βρίσκουν επαρκή θεραπεία και στήριξη από το εθνικό σύστημα υγείας, που τους υποβάλει σε μεγάλες αναμονές και πολύ περιορισμένες επιλογές αντιμετώπισης», δήλωσε στην εφημερίδα Guardian η Ντέμπορα Αλσίντα, διευθύντρια της μη κερδοσκοπικής οργάνωσης.

Εκπρόσωπος του υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας δήλωσε στο βρετανικό μέσο: «Γνωρίζουμε πως το να ζει κανείς με έναν χρόνιο πόνο έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ποιότητα της ζωής του. Θα μεταμορφώσουμε το NHS, μετατοπίζοντας τη θεραπεία στην πρόληψη, ώστε να κρατήσουμε τους ανθρώπους υγιείς μέσω ενός νέου δεκαετούς προγράμματος». Ταυτόχρονα δεσμεύτηκε πως θα επενδυθούν χρήματα ώστε να αξιοποιηθούν οι νέες τεχνολογίες.