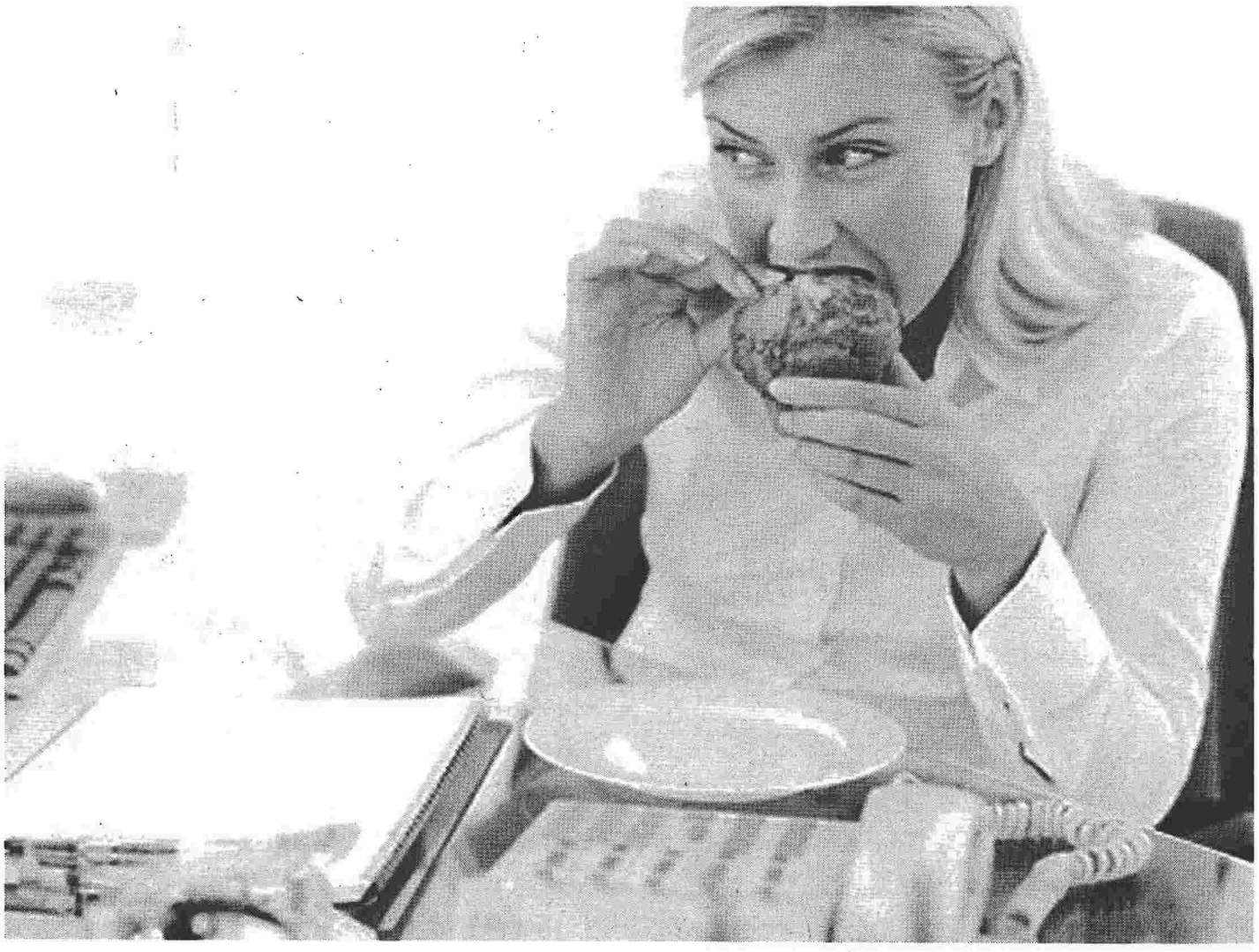
η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Πολιτική / Ημερήσια
Ημερομηνία: Τετάρτη, 28-11-2012
Σελίδα: 13
Μέγεθος: 669 cm ²
Μέση κυκλοφορία: 640
Επικοινωνία εντύπου: (210) 2713.000

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η καθιστική ζωή βλάπτει σοβαρά τα γόνατα

Εντείνονται τα προβλήματα εξαιτίας του υπερβολικού βάρους



Από πόνους στα γόνατα πάσχει ένας στους τέσσερις ενήλικες, εξαιτίας των καθιστικών επαγγελμάτων και της παχυσαρκίας, σύμφωνα με έρευνα που έγινε στη Βρετανία. Στη δημοσκόπηση του υγειονομικού ομίλου Nuffield Health πήραν μέρος 1.600 άτομα ηλικίας 16 έως 65 ετών, ενώ το 25% αυτών που ρωτήθηκαν σχετικώς είπαν ότι πονάνε εδώ και μία διετία.

Οι ειδικοί αποδίδουν την «επιδημία» των προβλημάτων στα γόνατα στην εξάπλωση των εργασιών γραφείου, την υπερπασχόληση με το ίντερνετ και την κατακόρυφη αύξηση των κρουσμάτων παχυσαρκίας. «Σε μεγάλο βαθμό είναι νέοι άνθρωποι με δουλειές γραφείου, τις οποίες κάνουν εδώ και 10 ή 20 χρόνια. Πολύ σημαντικό ρόλο έχει επίσης παίξει η ενασχόληση με το ίντερνετ στον ελεύθερο χρόνο» δήλωσε η κυρία Σάμμυ Μάργκο, εκπρόσωπος της Εταιρείας Φυσιοθεραπείας της Βρετανίας. Από την πλευρά του, ο ορθοπεδικός-χειρουργός δρ Ρόναν Μπάνιμ τόνισε ότι οι χειρουργοί βλέπουν συνεχώς γόνατα «συνθλιμμένα» από τα περιττά κιλά. «Εάν εξακολουθήσουν να αυξάνονται τα κρούσματα παχυσαρκίας, ο αριθμός των ανθρώπων που θα χρειαστούν αρθροπλαστική ισχίων θα εκτιναχθεί στα ύψη» επισήμανε. «Τα περιττά κιλά ασκούν τεράστιες πιέσεις στα γόνατα και βλέπουμε συνεχώς ανθρώπους με φθορές που οφείλονται στη σύνθλιψή τους από το βάρος τους. Για την υγεία των γονάτων έχει τεράστια σημασία ο έλεγχος του σωματικού βάρους, η προσεκτική άσκηση και η σωστή διατροφή. Μπορεί οι φθορές στα γόνατα να μην είναι απειλητικές για τη ζωή, αλλά μπορούν να καταστρέψουν την ποιότητά της. Για να αποφευχθεί αυτό, έχει πάρα πολύ μεγάλη σημασία να αντιμετωπίζονται εγκαίρως οι τυχόν φθορές – συνεπώς οι πάσχοντες από πόνους στα γόνατα δεν πρέπει να χρονοτριβούν, αλλά να απευθύνονται αμέσως στους γιατρούς». Ωστόσο, όλα αυτά δεν σημαίνουν πως θα σπεύσει κάποιος ξαφνικά να αρχίσει τη γυμναστική, διότι και η απότομη γυμναστική μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στα γόνατα, κατά τον δρα Μπάνιμ.

Οι ειδικοί αποδίδουν την «επιδημία» των κρουσμάτων στην εξάπλωση των εργασιών γραφείου, την υπερπασχόληση με το ίντερνετ και την κατακόρυφη αύξηση της παχυσαρκίας

www.clipnews.gr