

Команда учёных из группы исследования спинальных болей в Университете Маккуори (Австралия) отмечает, что регулярная ходьба помогает людям избавиться от боли в спине.

В новом исследовании принял участие 701 взрослый человек. Все эти люди недавно выздоровели от боли в пояснице, которая длилась не менее 24 часов. Участники следовали одному из трёх подходов: индивидуальная программа ходьбы, шесть занятий с физиотерапевтом или отсутствие лечения. После этого специалисты наблюдали за участниками в течение одного-трёх лет.

По сравнению с контрольной группой (без лечения) у тех, кто ходил, было меньше случаев болей в спине, ограничивающих активность. Как утверждают исследователи, это привело к уменьшению потребности в обращении за медицинской помощью, а также к тому, что время их отсутствия на работе из-за болезни сократилось вдвое.

Важно также, что время, которое прошло до следующего приступа боли, у участников, которые ходили, увеличилось почти вдвое: со 112 дней до 208 дней в среднем.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.