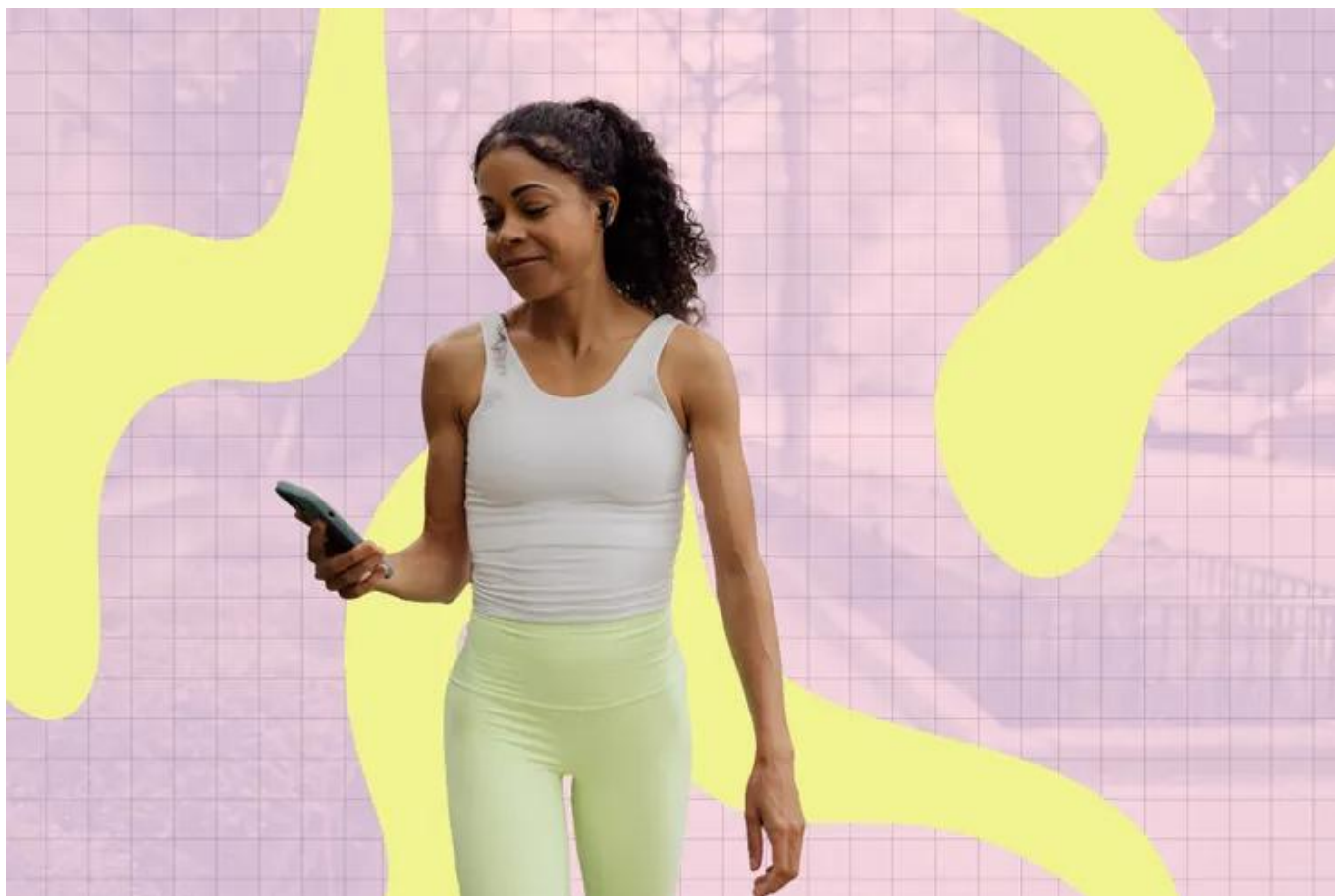


Для лечения боли в пояснице часто рекомендуется оставаться физически активным. Один из способов сделать это – ходить каждый день. Недавно учёные выяснили, может ли быстрая ежедневная ходьба снизить вероятность развития хронической боли в спине. Результаты этой работы опубликованы в JAMA Network Open.

В рамках нового исследования эксперты изучили информацию из крупного проекта в области здравоохранения в Норвегии под названием Trøndelag Health (HUNT). Всего учёные оценили более 56 000 человек. В ходе исследования HUNT4 31 295 участников в течение недели носили два небольших устройства для отслеживания движения (физической активности) – акселерометры. Специалисты посчитали, сколько времени добровольцы тратили на ходьбу каждый день, а также интенсивность этой ходьбы.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

По итогам анализа выяснилось, что люди, которые ходили больше каждый день, имели меньший риск развития хронической боли в пояснице. Те, кто ходил ежедневно не менее 78 минут, имели меньше шансов на развитие боли в пояснице, а наибольшая

польза наблюдалась у тех, кто в сутки ходил 125 минут или больше: вероятность столкнуться с болью в спине у них по сравнению с людьми, которые ходили 78 минут в день, была ниже на 23%.

Эффект от ходьбы был более сильным и более последовательным у людей в возрасте 65 лет и старше по сравнению с молодыми людьми. К аналогичным преимуществам привела и ходьба в более быстром темпе или с более высокой интенсивностью. Эти результаты не различались в зависимости от пола или возраста.

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