دراسة: اليوغا تساعد في تقليل الاكتئاب وتحسين حركة مفصل الركبة

اظهرت دراسة أجراها باحثون أستراليون أن:"تمارين اليوغا لها أثر فعال في علاج آلام مفاصل الركبة".

وشملت الدراسة "117" شخصا أعمارهم تبدأ من 40 عاما، تم تشخيص إصابتهم بهشاشة العظام ويعانون من آلام في مفصل الركبة، وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة طلب منها ممارسة تمارين القوة لاختبار فعالية هذه التمارين على تخفيف آلام مفاصلهم، والأخرى طلب منها ممارسة تمارين اليوغا.

واستمرت الدراسة مدة 24 أسبوعا، وبعد 12 أسبوعا لاحظ الباحثون أن المشاركين من كلتا المجموعتين انخفضت لديهم معدلات آلام الركبة بشكل ملحوظ، وكان فرق الألم بين المشاركين من المجموعتين يعادل 1.1 فقط وفق مقياس VAS لشدة الألم، الأمر الذي أظهر أن تمارين اليوغا لا تقل أهمية عن تمارين القوة لعلاج مشكلات آلام مفصل الركبة.

وبعد مرور 24 أسبوعا من بدء الدراسة لاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين اليوغا ظهرت عليهم تحسنات أكبر من عدة نواح مقارنة من الذين تمارين القوة، إذ انخفضت معدلات ألم الركبة لديهم

بشكل أكبر، كما تحسنت لديهم الوظائف الحركية، وقلت لديهم معدلات الاكتئاب، مما يشير إلى فوائد إضافية لليوغا على المدى الطويل مقارنة بتمارين القوة الرياضية التقليدية.

وأشار القائمون على الدراسة إلى أن:"تمارين اليوغا وتمارين القوة كان لهما أثر واضح في علاج آلام الركبة، لكن اليوغا تفوقت من حيث تحسين نوعية الحياة لدى المرضى وتحسين حالتهم النفسية، لذا يمكن أن ينصح بتمارين اليوغا كعلاج مستقل أو علاج مكمل للذين يعانون من مشكلات آلام مفاصل الركبة".