

ممارسة الرياضة أسبوعياً تقلل أعراض مرض الشلل الرعاش



السبت 25 مارس 2017 03:03 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن ممارسة الرياضة لمدة 150 دقيقة أسبوعياً تحافظ على الصحة البدنية للأشخاص الذين يعانون من مرض "باركنسون"، أو الشلل الرعاش □

الدراسة أجراها باحثون في مركز العلوم الصحية في جامعة نورث ويسترن الأمريكية، ونشروا نتائجها السبت، في دورية (Parkinson's Disease) العلمية □

وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون أكثر من 3 آلاف و400 مريض مصاب بالشلل الرعاش، يعيشون في 21 مدينة بثلاثة بلدان، على مدى عامين □

ووجد الباحثون أن المرضى الذين مارسوا أنشطة بدنية مدة ساعتين ونصف "أسبوعياً" حافظوا بصورة كبيرة على صحتهم البدنية ونوعية حياتهم، وانخفضت لديهم أعراض المرض، بالمقارنة مع مرضى لم يمارسوا أنشطة بدنية □