الرياضة أفضل علاج للتيبس

أظهرت دراسة تايوانية حديثة أن النشاط الجسماني والرياضة أفضل وسيلة لعلاج العديد من أمراض العظام كالتيبس والتهاب الوتر والكرنب، كما يؤدي إلى تأخر بنسبة 4% في الوفاة كلما زاد النشاط الجسماني 15 دقيقة يوميا ويزيد من الأمل في الحياة لمدة ثلاث سنوات عن المعدل الطبيعي.

وتنصح الدراسة بالحركة التي تؤدي إلى تأخير الشيخوخة والوقاية من أمراض القلب وخفض الضغط المرتفع وتجنب الإصابة بالسرطان والإحباط النفسي والضغوط العصبية.

كما تشير الدراسة إلى أن النشاط المكثف مثل السباحة ولعب الجولف لمدة 20 إلى 40 دقيقة يومياً ثلاث مرات فى الأسبوع يكفي لمحاربة الاضطراب في الخصوبة ويساعد على الحمل، حيث إن النشاط ينتج المزيد من هرمون التستوستيرون، ويكون لدى الذكور سائلاً منوياً أفضل.