SPACER ZMNIEJSZA RYZYKO ZŁAMANIA BIODRA (prawidłowa nazwa: złamanie bliższego końca kości udowej)

SPACER ZMNIEJSZA RYZYKO ZŁAMANIA BIODRA

(prawidłowa nazwa: złamanie bliższego końca kości udowej).

Streszczenie:

Cel

Niniejsze badanie miało na celu zbadanie związku między chodzeniem a ryzykiem złamania biodra u kobiet w wieku 65 lat i starszych.

Metody

20-letnie prospektywne badanie (1986–2006) objęło 9704 kobiety z badania Study of Osteoporotic Fractures (SOF) w USA. Uczestniczki były monitorowane co dwa lata, a narażenie na chodzenie oceniano na podstawie liczby przebytych bloków miasta w ramach ćwiczeń, rutynowej aktywności i całkowitej liczby przebytych bloków dziennie. Modele regresji Coxa z czasowo zmieniającymi się zmiennymi oceniałyzwiązki, przy czym ryzyka konkurencyjne były rozpatrywane przy użyciu modeli Fine i Gray.

Wyniki:

W sumie w okresie badania zidentyfikowano 1419 złamań biodra. Średni i mediana czasu obserwacji złamań biodra lub cenzury wynosiły 15,0 i 15,8 lat w grupie chodzącej w celu ćwiczeń, w porównaniu do 13,2 i 13,7 lat w grupie niechodzącej w celu

ćwiczeń. Częstość występowania złamań biodra wynosiła 10,0 przypadków na 1000 osobolat (py) w grupie chodzącej w celu ćwiczeń w porównaniu do 10,9 przypadków na 1000 osobolat (py) w grupie niechodzącej w celu ćwiczeń. Śmiertelność z wszystkich przyczyn wynosiła 37,1 przypadków na 1000 osobolat (py) w grupie chodzącej w celu ćwiczeń w porównaniu do 46,4 przypadków na 1000 osobolat (py) w grupie niechodzącej w celu ćwiczeń. Skorygowane modele wykazały, że spacery w celu ćwiczeń znacząco zmniejszały ryzyko złamania biodra (HR, 0,864; 95% CI, 0,762–0,980; P = 0,0230), przy czym każdy dodatkowy blok spaceru w celu ćwiczeń zmniejszał ryzyko (HR na blok, 0,986; 95% CI, 0,978–0,995; P = 0,0022). Spacery w celu wykonywania rutynowych czynności nie wykazały istotnego związku. Dostosowana analiza wskazała, że spacery 16 bloków (≈3200 kroków) dziennie znacząco zmniejszały ryzyko złamania biodra. (Komentarz EC: blok oznacza odległość wdłuż budynków pomiędzy dwoma poprzecznicami. Jest różna w różnych miastach, waha się od 100- 300 m., najczęściej jest do ok . 200m.)

Wnioski

Spacer w celach ćwiczeń wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem złamań biodra u starszych kobiet. Spacerowanie na dystansie równym 16 przecznicom lub więcej (> 3200 kroków) dziennie może być skutecznym sposobem na zmniejszenie ryzyka złamań biodra u tej narażonej populacji.

Oryginalny artykuł jest dostępny :

https://drive.google.com/file/d/1xNJ12ZgiltJ5buXZODevbVqu_ZLGbMt3/view?usp=sharing