

دراسة علمية: السباحة تساعد على تخفيف آلام أسفل الظهر

29 يوليو، 2026



كشفت دراسة علمية أجريت في أستراليا أن السباحة تساعد في تخفيف آلام أسفل الظهر، مشيرة إلى أن التحسن الناجم عن ممارسة السباحة كان أفضل من النتائج التي تتحقق من ممارسة أنواع أخرى من الرياضة أو التدريبات البدنية، وأن فترة الاستفادة من السباحة استمرت نحو ستة أشهر إلى سنة بعد انتهاء البرنامج التدريبي.

وأكدت الدراسة التي أجراها فريق بحثي من جامعة ماكواري في سيدني ونشرتها الدورية العلمية *British Journal of Sports Medicine* المتخصصة في الطب الرياضي، أن المشاركة في برنامج رياضي للسباحة على مدار ثمانية أسابيع ساعدت المتطوعين في تحسين الوظائف الحركية وتخفيف أوجاع أسفل الظهر بشكل ملموس.

وذكرت رئيس فريق الدراسة ديبورا ويرهام أن السباحة ساعدت في تخفيف أوجاع المشاركين في التجربة بنسبة 50 % تقريبًا، وشملت التجربة 76 شخصًا بالغًا تتراوح أعمارهم ما بين 26 إلى 74 عامًا ويعانون من أوجاع في أسفل الظهر منذ ثلاثة شهور على الأقل.

من جانبه، قال الباحث من مركز أبحاث آلام العمود الفقري بجامعة

ماكواري مارك هانكوك إن "السباحة يمكنها تحسين الوظائف الحركية والقوة وقدرات الجسم على توظيف الأوكسجين أثناء الحركة بشكل عام".