

RECENZÍÓK

Cikkismertetés: Az ízületek rugalmassága mint az egészségi állapot fokmérője

Article review: Joint flexibility as a measure of health

Ismertető: [Devosa Iván](#)

Doi: [10.58701/mej.18242](https://doi.org/10.58701/mej.18242)

Ismertetett cikk: Araújo, C. G. S., de Souza E Silva, C. G., Kunutsor, S. K., Franklin, B. A., Laukkanen, J. A., Myers, J., Castro, C. L. B. (2024). Reduced Body Flexibility Is Associated With Poor Survival in Middle-Aged Men and Women: A Prospective Cohort Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(8), e14708. <https://doi.org/10.1111/sms.14708>

Kulcsszavak: ízületi rugalmasság; fizikai erőnlét; egészségmegőrzés; halálozási kockázat; prevenció
Keywords: joint flexibility; physical fitness; health maintenance; mortality risk; prevention

ELŐZMÉNYEK

A rugalmasságot a fizikai erőnlét egyik kulcsfontosságú összetevőjeként tartják számon, és gyakran ajánlják az edzésterv részeként minden korosztály számára. Azonban kevés adat áll rendelkezésre a rugalmasság és a túlélés közötti kapcsolatról. A kutatás célja az volt, hogy megvizsgálják a test rugalmasságának természetes és nem Covid-19-hez kapcsolódó halálozási kockázattal való összefüggését középkorú férfiak és nők körében, nemek szerinti bontásban.

MÓDSZERTAN

A prospektív kohorszvizsgálat során 3139 (66% férfi) 46 és 65 év közötti személy antropometriai, egészségi és életmódbeli adatait elemezték, amelyek 1994 márciusa és 2022 októbere közötti időszakra vonatkoztak. A test rugalmasságát a "Flexindex" nevű mérőszámmal értékelték, amely húsz

különböző, hét ízületet érintő mozgás alapján készült (pontszám: 0–4), és 0-tól 80-ig terjedő skálát eredményezett. Kaplan–Meier túlélési görbéket készítettek, valamint nyers és korrigált relatív kockázatot (HR) becsültek a halálozási kockázat meghatározásához.

EREDMÉNYEK

Az átlagosan 12,9 éves követési időszak alatt 302 résztvevő (9,6%), köztük 224 férfi és 78 nő hunyt el. A Flexindex értékei 35%-kal nagyobbak voltak a nőknél, mint a férfiaknál (átlag \pm SD: $41,1 \pm 9,4$ vs. $30,5 \pm 8,7$; $p < 0,001$), és fordított összefüggést mutattak a halálozási kockázattal mindkét nem esetében ($p < 0,001$). Az életkor, a testtömegindex és az egészségi állapot figyelembevételével végzett kiigazítás után a Flexindex értékek legnagyobb és legkisebb tartománya közötti halálozási kockázat aránya a férfiaknál 1,87 (1,50–2,33; $p < 0,001$), míg a nőknél 4,78

(1,23–31,71; $p = 0,047$) volt, azaz a rugalmasabb ízületekkel rendelkezők körében alacsonyabb a halálozási kockázat.

KÖVETKEZTETÉSEK

A fizikai erőnlét egyik fontos eleme a test rugalmassága, amelyet a Flexindex segítségével mértek, erőteljes és fordított összefüggést mutatott a természetes és nem Covid-19-hez köthető halálozási kockázattal középkorú férfiak és nők esetében. További kutatásokra van szükség annak megállapítására, hogy az edzés által elért rugalmasságnövekedés hozzájárulhat-e a hosszabb élettartamhoz.

AJÁNLÁS

A hazai egészségügyi szakembereknek javasolt a rugalmasságot fejlesztő moz-

gásformák, például a nyújtás vagy a jóga rendszeres ajánlása, különösen a középkorú és idősebb korosztály számára, így az egészségügyi szűrések során érdemes bevezetni a rugalmasság mérésére szolgáló eszközöket és teszteseteket, amelyek segítenek az egyéni egészségi állapot felmérésében. A közösségi és iskolai programokba, a teljeskörű iskolai egészségfejlesztés (TIE) keretén belül is célszerű beépíteni a rugalmasság fejlesztését célzó gyakorlatokat, hogy hosszú távon hozzájáruljanak az egészséges életmód kialakításához.

Az eredmények alapján célzott beavatkozásokat lehet kidolgozni, amelyek nemcsak az egészségügyi kockázatok csökkentését, hanem az életminőség javítását is segítik, hozzájárulva a megelőzésre épülő, költséghatékony egészségügyi ellátási modellek sikeréhez is.

HIVATKOZÁSOK

Araújo, C. G. S., de Souza E Silva, C. G., Kunutsor, S. K., Franklin, B. A., Laukkanen, J. A., Myers, J., Castro, C. L. B. (2024). Reduced Body Flexibility Is Associated With Poor Survival in Middle-Aged Men and Women: A Prospective Cohort Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(8), e14708. <https://doi.org/10.1111/sms.14708>

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Devosa Iván
Károli Gáspár Református Egyetem, Pedagógiai Kar, Budapest
ivan@devosa.hu

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2025. 01. 26.
Elfogadva: 2025. 01. 29.
Megjelentetve: 2025. 03. 03.

Copyright © 2025 Devosa Iván. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáféréstű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.