

跑步和骨关节炎



常见的问题

很多人认为跑步会损害关节软骨,从而引发一些问题:

- 跑步会令我患上骨关节炎吗?
- 跑步会令我的膝关节受损吗?
- 跑步会伤害我的髌关节吗?

其实,研究证据显示跑步及其他体育运动对于关节软骨基本上是安全的。



最新研究

- 有些研究显示康乐性质的跑手,对比非跑手/不活跃的人士和竞争性跑手有较少机会患上膝关节和髌关节的关节炎。
- 跑步对于骨关节炎的角色尚未明显,尤其是在竞争性跑步运动方面。
- 跑步可能有助于保护膝关节,防止将来需要接受膝关节置换手术。
- 关节软骨一般可以在一次跑步运动之后良好地复原,你可以适应重复的运动。



如何安全地跑步?



慢慢开展训练 - 如果你没有跑步运动的习惯,应该从跑步2分钟开始,逐步增加运动量。



做一些**力量训练**,以帮助加强肌肉、肌腱和韧带,例如深蹲和弓步。随着你的进步,你可以用重量码来做训练。



如果您在运动后或锻炼后的早晨出现持续超过一个小时的膝盖疼痛,显示关节可能已经**超负荷**。不要停止锻炼,但是调整你的训练方法。好像考虑**缩短训练时间和增加锻炼的次数** -- 例如不是跑步30分钟,而是做2次15分钟的跑步。



注意跑步场地的表面 -- 平坦坚固的草地表面或跑道可以很好地减少对腿部的冲击。



选用**质量好和舒适的跑鞋**,尤其是如果你在混凝土或沥青路上跑步。

如果你有患上骨关节炎的风险,物理治疗师可以协助你如何开展跑步训练。

体育运动还可以为您的身心提供许多其他好处!



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER