

Skriešana un osteoartrīts



Biežākie jautājumi

Daudzi cilvēki domā, ka skriešana bojā locītavu skrimšļus, novedot pie tādiem jautājumiem kā:

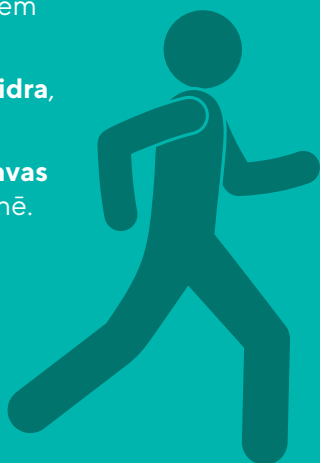
- Vai skriešana izraisīs **osteoartrītu (OA)**?
- Vai skriešana izraisīs problēmas **ceļu locītavās**?
- Vai skriešana **kaitēs manām gūžām**?

Tomēr pierādījumi liecina, ka skriešana un citi vingrinājumi lielākoties ir droši locītavas skrimslim.



Jauni pētījumi

- Atsevišķi pētījumi liecina, ka **veselības sporta skrējēji var retāk saslimt ar ceļu un gūžu artrītu**, salīdzinot ar neskrienošiem/mazkustīgiem cilvēkiem un ar sacensību skrējējiem.
- Skriešanas loma OA attīstībā **nav skaidra**, jo īpaši **sacensību skriešanā**.
- Skriešana **var pasargāt no ceļa locītavas endoprotezēšanas** operācijas nākotnē.
- Skrimslis parasti **labi atjaunojas** pēc viena skriešanas treniņa un šķietami pielāgojas atkārtotai slodzei.



Kā skriet droši



Sāc lēnām – ja neesi pieradis skriet, sāc tikai ar divām minūtēm, pakāpeniski palielinot ilgumu.



Veic **spēka vingrinājumus**, piemēram, pietupienus un izklupienus, lai nostiprinātu muskuļus, cīpslas un saites. Progresējot, šos vingrinājumus var veikt ar svariem.



Sāpes ceļos, kas saglabājas ilgāk par vienu stundu pēc treniņa vai nākošajā rītā pēc treniņa, var liecināt par locītavas **pārslodzi**. **Nepārtrauc treniņus**, bet pielāgo tos, piemēram, **apsver iespēju veikt īsākus, bet biežākus treniņus** – tā vietā lai skrietu 30 minūtes, veic 2 x 15 minūšu skrējienus.



Padomā par segumu, pa kādu Tu skrien – līdzens, stingra zāliena segums vai skrejceļš samazinās triecienu uz kājām.



Ieguldi līdzekļus **kvalitatīvos, ērtos skriešanas apavos**, it īpaši, ja Tu skrien pa betona vai asfalta segumu.

Fizioterapeits var Tev palīdzēt uzsākt skriešanu vai sasniegt progresu, ja Tev ir osteoartrīts vai tā attīstīšanās risks.

Fiziski vingrinājumi sniedz arī daudzus citus ieguvumus ķermenim un prātam!



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER