

Tek in osteoartroza



Pogosta vprašanja

Mnogi ljudje mislijo, da tek poškoduje hrustanec v naših sklepih, kar vodi do vprašanj, kot so:

- Ali bo tek povzročil nastanek **osteoartroze (OA)**?
- Ali mi bo tek povzročil **težave s koleni**?
- Ali bo tek **poškodoval moje kolke**?

Vendar pa dokazi kažejo, da so tek in druge oblike vadbe na splošno varne za sklepni hrustanec.



Nove raziskave

- Nekateri raziskave kažejo, da imajo lahko **rekreativni tekači manjšo pojavnost artroze kolena in kolka** v primerjavi z ljudmi, ki ne tečejo, pretežno sedečimi ljudmi in tekmovalnimi tekači.
- Vloga teka pri OA **ni jasna**, zlasti pri **tekmovalnem teku**.
- Tek **lahko predstavlja zaščito** pred operacijo **menjave kolenskega sklepa** v prihodnosti.
- Hrustanec si na splošno **dobro opomore** od enega samega teka in zdi se, da se prilagaja tudi ponavljajoči se izpostavljenosti zaradi teka.



Kako varno teči



Začnite počasi – če niste vajeni teči, začnite z dvema minutama teka in postopoma povečujte čas trajanja teka.



Naredite nekaj **vaj za mišično zmogljivost**, kot so počepi in izpadni koraki, da okrepite mišice, kite in vezi. Te vaje lahko v nadaljevanju izvajate tudi z utežmi.



Če čutite **bolečino** v kolenu, **ki traja več kot eno uro po vadbi** ali naslednji dan po vadbi, je to znak, da je bil sklep morda **preobremenjen**. **Ne prenehajte z vadbo**, ampak prilagodite svoje aktivnosti, npr. **razmislite o krajši in pogostejši vadbi** – namesto 30-minutnega teka naredite 2 x 15-minutni tek.



Razmislite o površini, po kateri tečete – ravna, trdna travnata površina ali tekaška steza bo zmanjšala negativen vpliv na vaše spodnje ude.



Investirajte v **kakovostne in udobne tekaške copate**, še posebej, če tečete po betonu ali asfaltu.

Fizioterapevt vam lahko svetuje, kako začeti ali napredovati pri teku, če imate osteoartrozo ali obstaja tveganje za njen nastanek.

Vadba nudi tudi veliko drugih koristi za vaše telo in duha!



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER