

Corsa e osteoartrosi



Domande comuni

Molte persone pensano che la corsa danneggi la cartilagine delle nostre articolazioni, chiedendosi:

- La corsa mi provoca **l'osteoartrosi (OA)**?
- La corsa mi **rovinerà le ginocchia**?
- La corsa mi farà **male alle anche**?

Tuttavia, l'evidenza mostra che la corsa ed altri esercizi sono generalmente sicuri per la cartilagine articolare.



Novità in ricerca

- Alcune ricerche suggeriscono che i **corridori occasionali** possono avere una **minore incidenza di artrosi di ginocchio e anca** rispetto ai non corridori/persone sedentarie e ai corridori competitivi.
- Il ruolo della corsa **non è ad oggi chiaro** nell'OA, in particolare per quanto concerne la **corsa competitiva**.
- La corsa **può proteggere** da futuri interventi chirurgici di **protesi di ginocchio**.
- La cartilagine generalmente **si riprende bene** da una singola sessione di corsa e sembra adattarsi altrettanto all'esposizione ripetuta.



Come correre in sicurezza



Inizia lentamente - se non sei abituato a correre, inizia con soli due minuti e aumenta gradualmente.



Fai un po' di **esercizi di rinforzo** per rafforzare i muscoli, i tendini e i legamenti, come squat e affondi. Puoi farlo con un peso, man mano che migliori.



Se hai **dolore al ginocchio che persiste per più di un'ora** dopo l'allenamento, o la mattina dopo un allenamento, è un segno che l'articolazione potrebbe essere stata **sovraccaricata**. **Non smettere di allenarti e fare esercizio**, ma adatta ciò che stai facendo, ad esempio **considera allenamenti più brevi e più frequenti** - invece di correre per 30 minuti, esegui 2 sessioni x 15 minuti di corsa.



Considera la superficie su cui corri - una superficie erbosa piana e solida o una pista da corsa ridurranno al minimo l'impatto sulle gambe.



Investi in scarpe da corsa comode e di buona qualità, soprattutto se corri su cemento o asfalto.

Un fisioterapista può guidarti su come iniziare a migliorare la tua corsa se hai o sei a rischio di sviluppare osteoartrosi. L'esercizio fisico offre anche molti altri benefici per il tuo corpo e la tua mente!

