

Hlaup og slitgigt



Algengar spurningar

Margir halda að hlaup skemmi brjósk í liðum sem leiðir til spurninga eins og:

- Munu hlaupin valda **slitgigt**?
- Munu hlaupin **skemma hnén**?
- Munu hlaupin **eyðileggja mjaðmirnar**?

Rannsóknir sýna að hlaup og önnur þjálfun eru almennt örugg fyrir liðbrjóskið.



Nýjar rannsóknir

- Sumar rannsóknir benda til þess að **fólk sem hleypur sér til ánægju minnki líkur á slitgigt í hné og mjöðm** miðað við kyrrsetufólk og keppnishlaupara.
- Hlutverk hlaupa í slitgigt er **óljóst**, sérstakega þegar kemur að **keppnishlaupum**.
- Hlaup **geta** varið gegn **hnéliðskipta** aðgerðum seinna meir.
- Brjósk **jafnar sig vanalega vel** eftir hlaupatúr og virðist aðlagast endurteknu álagi.



Örugg leið til að hlaupa



Byrjaðu rólega – ef þú ert ekki vön/vanur að hlaupa byrjaðu á tveggja mínútna rólegu skokki og byggðu það upp hægt og rólega.



Gerðu **styrkjandi æfingar** eins og hnébeygjur og framstig til að hjálpa vöðvum, sinum og liðböndum að styrkjast. Þú getur svo bætt þyngdum við æfingarnar eftir því sem þú styrkist.



Ef þú færð **verki í hné sem endast í meira en eina klukkustund** eftir æfingu, eða eru ennþá til staðar morguninn eftir æfingu er það merki um **of mikið álag**. **Ekki hætta að æfa**, en aðlagðu hvað þú gerir, til dæmis með **styttri og tíðari æfingum** – í staðin fyrir að hlaupa í 30 mín, taktu 2x15 mínútna hlaup.



Hafðu undirlagið í huga – grasflötur eða hlaupabraut lágmarkar álagið á fæturnar.



Fjárfestu í **þægilegum hlaupaskóm**, sérstaklega ef þú ætlar að hlaupa á malbiki eða steypu.

Sjúkraþjálfari getur aðstoðað þig við að byrja eða bæta hlaupin ef þú ert með slitgigt eða í hættu á að fá slitgigt. Þjálfun hefur fjölmarga aðra jákvæða kosti fyrir líkama og sál.

