

# Běh a osteoartróza



## Časté otázky

Mnoho lidí si myslí, že běh poškozuje kloubní chrupavku, což vede k otázkám jako:

- Způsobí mi běhání **osteoartrózu (OA)**?
- Budu mít po běhání **špatná kolena**?
- Budu mít po běhání **bolesti kyčlí**?

**Studie však ukazují, že běh a další cvičení jsou obecně bezpečné pro kloubní chrupavku.**



## Nový výzkum

- Některé výzkumy ukazují, že **rekreační běžci** mohou mít **nižší výskyt artrózy kolena a kyčle** ve srovnání s neběžci/lidmi se sedavým zaměstnáním a závodními běžci.
- Role běhu je v OA **nejasná**, zejména v **závodním běhu**.
- Běh **může chránit** před budoucí operací **náhrady kolenního kloubu**.
- Chrupavka se obecně **dobře zotavuje** z jednoho běhu a zdá se, že se přizpůsobuje opakované zátěži.



## Jak běhat bezpečně



**Začněte pomalu** – pokud nejste zvyklí běhat, začněte s pouhými dvěma minutami a postupně tento čas prodlužujte.



Přidejte k běhu **silový trénink**, který vám pomůže posílit svaly, šlachy a vazy, jako jsou dřepy a výpady. Můžete začít cvičit s vlastní vahou a postupně i se závaží.



Pokud máte **bolesti kolena, které přetrvávají déle než jednu hodinu** po cvičení nebo další den ráno po tréninku, je to známka toho, že mohl být kloub **přetížen**. **Nepřestávejte cvičit**, ale upravte to, co děláte, např. **zvažte kratší a častější tréninky** – místo 30 minut běhejte 2 x 15 minut.



**Zvažte povrch, po kterém běžíte** – rovný pevný travnatý povrch nebo běžecká dráha minimalizují dopad na vaše nohy.



Investujte do **kvalitních pohodlných běžeckých bot**, zvláště pokud běháte po betonu nebo asfaltu.

**Fyzioterapeut vám může poradit, jak začít nebo jak se zlepšovat v běhu, pokud máte nebo jste ohroženi osteoartrózou.**

**Cvičení má také spoustu dalších výhod pro vaše tělo a mysl!**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER