

Bieganie i choroba zwyrodnieniowa stawów



Często zadawane pytania

Wiele osób uważa, że bieganie uszkadza chrząstkę stawową, co prowadzi do takich pytań jak:

- Czy bieganie spowoduje u mnie **chorobę zwyrodnieniową stawów (CHZS)**?
- Czy bieganie spowoduje **urazy kolan**?
- Czy bieganie **uszkodzi moje biodra**?

Jednak dowody naukowe wskazują, że bieganie i inne ćwiczenia są ogólnie bezpieczne dla chrząstki stawowej.



Nowe badania

- Niektóre badania sugerują, że u **osób biegających rekreacyjnie** może **rzadziej występować zapalenie stawów kolanowych** i biodrowych w porównaniu z osobami niebiegającymi/prowadzącymi siedzący tryb życia i biegaczami wyczynowymi.
- Rola biegania w CHZS jest **niejasna**, zwłaszcza w **bieganiu wyczynowym**.
- Bieganie **może uchronić** przed operacją **wymiany stawu kolanowego** w przyszłości.
- Chrząstka stawowa po biegu ogólnie **dobrze się regeneruje** i wydaje się dostosowywać do wielokrotnego obciążania.



Jak biegać bezpiecznie



Zacznij powoli – jeśli nie jesteś przyzwyczajony do biegania, zacznij od zaledwie dwóch minut i stopniowo wydłużaj czas.



Wykonuj **ćwiczenia siłowe**, takie jak przysiady i wypady, aby wzmocnić mięśnie, ścięgna i więzadła. W miarę postępów możesz wykonywać je z dodatkowym obciążeniem.



Jeśli odczuwasz **ból kolana, który utrzymuje się dłużej niż godzinę** po treningu lub rano po treningu, to znak, że staw mógł zostać **przeciążony**. **Nie rezygnuj z ćwiczeń**, ale dostosuj to, co robisz, np. **rozważ krótsze i częstsze treningi** – zamiast biegać przez 30 minut, zrób 2 biegi po 15 minut.



Zwróć uwagę na nawierzchnię, po której biegasz – płaska, trawiasta nawierzchnia lub bieżnia zminimalizują obciążenie Twoich nóg.



Zainwestuj w **dobrej jakości wygodne buty do biegania**, zwłaszcza jeśli biegasz po betonie lub asfalcie.

Fizjoterapeuta może udzielić Ci wskazówek, jak rozpocząć lub rozwijać treningi biegowe, jeśli cierpisz z powodu choroby zwyrodnieniowej stawów lub jesteś zagrożony chorobą zwyrodnieniową stawów.

Ćwiczenia niosą również wiele innych korzyści dla ciała i umysłu!



**World
PT Day
2022**

8 WRZEŚNIA



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday