

# Corrida e osteoartrite



## Perguntas comuns

Muitas pessoas pensam que correr danifica a cartilagem das nossas articulações, levando a perguntas como:

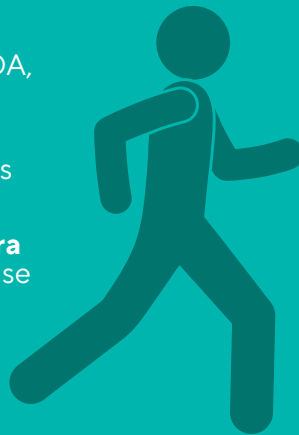
- A corrida causa **osteoartrite** (OA)?
- A corrida vai causar **problemas nos meus joelhos**?
- Correr vai **machucar os meus quadris**?

**No entanto, as evidências mostram que a corrida e outros exercícios são geralmente seguros para a cartilagem articular.**



## Pesquisa recente

- Algumas pesquisas sugerem que **corredores recreacionais** podem ter uma **menor ocorrência de artrite no joelho e quadril** em comparação com não corredores/pessoas sedentárias e corredores competitivos.
- O papel **da corrida não é claro** na OA, particularmente na **corrida competitiva**.
- Correr **pode proteger** contra futuras cirurgias de **prótese do joelho**.
- A cartilagem geralmente se **recupera bem** de uma única corrida e parece se adaptar à exposição repetida.



## Como correr com segurança



**Comece devagar** – se você não está acostumado a correr, comece com apenas dois minutos e aumente gradualmente.



Faça algum **treinamento de força** para ajudar a fortalecer os músculos, tendões e ligamentos, como os agachamentos. Você pode fazer isso com pesos à medida que progride.



Se você tem **dor** no joelho que **persiste por mais de uma hora** após o exercício ou na manhã seguinte ao treino, é um sinal de que a articulação pode estar **sobrecarregada. Não pare de se exercitar**, mas ajuste o que você está fazendo. Por exemplo, **considere treinos mais curtos e mais frequentes** – em vez de correr por 30 minutos, faça 2 x 15 minutos de corrida.



**Considere a superfície em que você corre** – uma superfície plana e firme de grama ou pista de corrida minimiza o impacto nas suas pernas.



Invista em **tênis de corrida confortáveis de boa qualidade**, especialmente se você estiver correndo em concreto ou asfalto.

**Um fisioterapeuta pode orientá-lo sobre como iniciar ou progredir na corrida se você tiver ou estiver em risco de osteoartrite.**

**O exercício também oferece muitos outros benefícios para o seu corpo e mente!**



**World  
Physiotherapy**

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



**World  
PT Day  
2022**

**8 DE SETEMBRO**