

# Біг та остеоартрит



## Часті питання

Багато людей думають, що біг пошкоджує хрящ у суглобах, і це викликає ряд таких питань як:

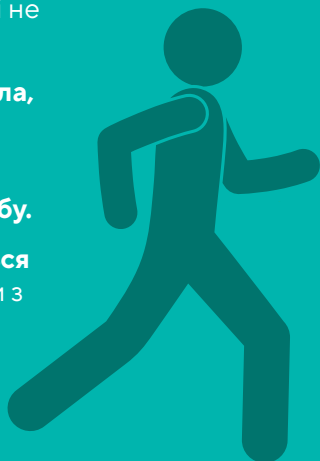
- Чи біг викликає у мене розвиток **остеоартриту (ОА)**?
- Чи від бігу у мене будуть **гірші коліна**?
- Чи **біг зашкодить кульшовим суглобам**?

**Однак дані свідчать, що біг та інші вправи, загалом безпечні для суглобових хрящів.**



## Нові дослідження

- Деякі дослідження свідчать про те, що **любителі бігу** можуть **рідше хворіти на артрит колінних та кульшових суглобів** у порівнянні із людьми, які не займаються бігом.
- Роль бігу на ОА до кінця **незрозуміла**, особливо **в умовах змагань**.
- Біг **може захистити** від майбутньої операції по **заміні колінного суглобу**.
- Зазвичай хрящ **добре відновлюється** після одного бігового дня та судячи з усього адаптується до повторного навантаження.



## Як безпечно бігати?



**Починайте повільно** – якщо ви не звикли бігати, почніть з двох хвилин та поступово збільшуйте кількість часу.



Виконайте **силове тренування**, таке як присідання і випади, для того щоб допомогти зміцнитись м'язам, сухожилкам та зв'язкам. Ви можете це робити з вагою, по мірі вашого прогресу.



Якщо у вас є **більше коліна, який триває більше години після тренування** або з'являється зранку після тренування, це ознака того, що суглоб міг мати передозування. **Не припиняйте займатись** і врегулюйте навантаження, наприклад **розгляньте можливість більш коротких та частіших тренувань** – замість бігу протягом 30 хв. зробіть 2 рази по 15 хв.



**Зверніть увагу на поверхню по якій ви бігаєте** – рівна тверда трав'яниста поверхня або бігова доріжка зведуть до мінімуму вплив на ваші ноги.



Придбайте **якісні і зручні бігові кросівки**, особливо якщо ви бігаєте по бетонній чи асфальтованій поверхні.

**Якщо у вас є остеоартрит або є ризик його розвитку, фізичний терапевт може вам підказати, як почати або удосконалити біг.**

**Вправи також пропонують багато інших переваг для вашого тіла та розуму!**



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER