

# Córrer i artrosi



## Preguntes freqüents

Molta gent pensa que córrer perjudica el cartílag de les articulacions, fet que porta a preguntes tals com:

- Córrer, em provocarà **artrosi**?
- Córrer, em farà **mal als genolls**?
- Córrer, pot **perjudicar els meus malucs**?

**No obstant, l'evidència mostra que córrer i altres exercicis són generalment segurs per al cartílag articular.**



## Noves investigacions

- Algunes investigacions suggereixen que els **corredors recreatius** poden tenir una **menor incidència d'artrosi de genoll i maluc** en comparació amb els que no corren / persones sedentàries i els corredors de competició.
- **No està clar** el paper de la carrera en l'artrosi, especialment en les **curses de competició**.
- Córrer **pot protegir** contra una futura operació de **pròtesi de genoll**.
- En general, el cartílag **es recupera bé** d'una sola cursa i sembla adaptar-se a l'exposició repetida.



## Com córrer de forma segura



**Comença a poc a poc:** si no estàs avesat a córrer, comença amb dos minuts i ves augmentant poc a poc.



Fes algun **entrenament de força** per ajudar a enfortir els músculs, tendons i lligaments, com esquats i tisoires. A mesura que vagis progressant, pots fer-ho amb pes.



**Si el mal de genoll persisteix durant més d'una hora** després de fer exercici, o al matí següent, és un senyal de què l'articulació pot estar **sobrecarregada. No deixis de fer exercici**, però ajusta el que fas, per exemple, **valora fer entrenaments més curts i més freqüents:** en lloc de córrer durant 30 minuts, fes dues curses de 15 minuts



**Tingues en compte la superfície sobre la que corres:** una de plana i ferma d'herba o una pista d'atletisme minimitzaran l'impacte en les teves cames.



Inverteix en unes **sabattilles de córrer còmodes i de bona qualitat**, especialment si corres sobre formigó o asfalt.

**Un/a fisioterapeuta et pot orientar sobre com començar o progressar en la pràctica del running si ja tens o corres el risc de patir artrosi.**

**L'exercici també ofereix molts altres beneficis per al cos i la ment!**



**World  
Physiotherapy**

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



**World  
PT Day  
2022**

**8 SETEMBRE**