

Alergarea și artroza



Întrebări frecvente

Multe persoane cred că alergarea afectează cartilajul din articulații, și au întrebări precum:

- Alergarea va cauza declanșarea artrozei?
- Alergarea îmi va afecta genunchii?
- Alergarea îmi va afecta șoldurile?

Cu toate acestea, dovezile indică faptul că alergarea și alte exerciții sunt în general sigure pentru cartilajul articular.



Noile cercetări

- Unele studii sugerează că **persoanele care alergă** vor avea o **incidență mai scăzută de artrită a genunchiului și a șoldului**, comparată cu cea a persoanelor care nu alergă/sedentare și a atleților profesioniști.
- Rolul alergării este **neclar** în artroză, mai precis în cazul **atleților profesioniști**.
- Alergarea **poate proteja** împotriva necesității intervențiilor chirurgicale de **înlocuire a genunchiului**.
- Cartilajul **se recuperează bine** în general după o singură sesiune de alergare, și pare a se adapta la expunere repetată.



Cum să alergați în siguranță



Începeți încet – dacă nu sunteți obișnuit cu alergarea, începeți cu 2 minute și creșteți durata gradual.



Faceți **antrenament de forță** pentru a vă ajuta cu întărirea mușchilor, a tendoanelor și ligamentelor, precum genoflexiunile și fandările. Puteți face aceste exerciții și cu greutate, pe măsură ce trece timpul.



Dacă aveți **dureri ale genunchiului care persistă pentru mai mult de o oră** după finalizarea antrenamentului, sau în dimineața de după antrenament, este un semn că ați **suprasolicitat articulația**. **Nu opriți antrenamentele**, dar ajustați ceea ce faceți, de ex. **luați în considerare antrenamente mai scurte și mai frecvente** – în loc să alergați 30 de minute, alergați de două ori câte 15 minute.



Luăți în considerare suprafața pe care alergați – o suprafață plană, fermă, acoperită de iarbă, sau o pistă de alergat va minimiza impactul asupra picioarelor dvs.



Investiți în **încălțăminte de calitate pentru alergat**, mai ales dacă alergați pe beton sau asfalt.

Un fizioterapeut vă poate ghida privitor la modul în care să începeți sau să progresați cu alergatul dacă aveți artroză sau prezentați risc de dezvoltare a acestei afecțiuni.

Activitatea fizică vă oferă de asemenea multe alte beneficii, atât fizice cât și mentale!



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER