

Trčanje i osteoartritis



Uobičajena pitanja

Mnoge osobe smatraju da trčanje oštećuje hrskavicu u našim zglobovima što vodi do pitanja kao što su:

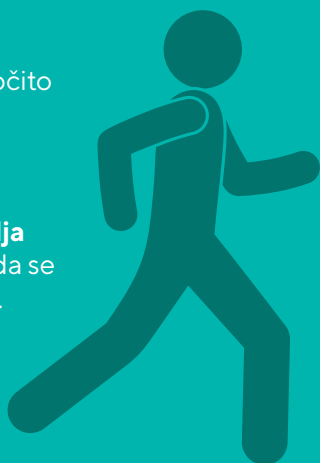
- Hoće li mi trčanje uzrokovati osteoartritis (OA)?
- Hoće li mi trčanje uzrokovati loša koljena?

Međutim, dokazi pokazuju da su trčanje i druge vježbe općenito sigurne za hrskavice zgloba.



Novo istraživanje

- Neka istraživanja pokazuju da **rekreativni trkači** mogu imati **manju pojavnost artritisa koljena i kuka** u usporedbi s netrkačima/osobama koje sjede i natjecateljskim trkačima.
- Uloga trčanja **nije jasna** kod OA, naročito kod **natjecateljskog trčanja**.
- Trčanje **može zaštititi** protiv buduće operacije **zamjene koljena**.
- Hrkavica se općenito **dobro oporavlja** od jednog trkačkog nastupa i izgleda da se prilagođava ponavljajućem izlaganju.



Kako sigurno trčati



Počnite lagano – ako niste navikli na trčanje, počnite sa samo dvije minute i postupno povećavajte.



Radite neki **trening jačanja** kako bi pomogli ojačati mišiće, tetive i ligamente, kao što su čučnjevi i trzaji. Ovo možete raditi s utezima kako napredujete.



Ako imate **bol u koljenu koja traje više od sat vremena** nakon vježbanja, ili jutro nakon vježbanja, to je znak da je zglob možda bio **preopterećen**. **Nemojte prestati vježbati**, nego prilagodite to što radite, na primjer, **razmotrite kraće i češće treninge** – umjesto trčanja 30 minuta, radite 2 X 15 minuta trčanja.



Uzmite u obzir podlogu na kojoj trčite – ravna, čvrsta travnata podloga ili trkača staza će minimalizirati utjecaj na vaše noge.



Uložite u **neke kvalitetne, udobne patike za trčanje**, naročito ako trčite na betonu ili asfaltu.

Fizioterapeut vas može voditi kroz početak ili napredak vašeg trčanja ako imate ili ste pod rizikom za osteoartritis. Vježbanje također daje mnogo drugih koristi za vaše tijelo i um!



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER