

Juokseminen ja nivelrikko



Yleiset kysymykset

Monet ajattelevat, että juoksu vahingoittaa nivelrustoa, mikä johtaa seuraaviin kysymyksiin:

- Aiheuttaako juokseminen minulle **nivelrikkoa**?
- Aiheuttaako juokseminen minulle **huonot polvet**?
- **Vahingoittaako** juokseminen **lantiotani**?

Tutkimustieto osoittaa kuitenkin, että juoksu ja muu liikunta on yleisesti ottaen turvallista nivelruston kannalta.



Uusi tutkimustieto

- Joidenkin tutkimusten mukaan **vapaa-ajan juoksijoilla** saattaa esiintyä **vähemmän polvi- ja lonkkaniveltulehduksia** kuin ei-juoksijoilla tai kilpajuoksijoilla.
- Juoksun, erityisesti **kilpajuoksun**, merkitys nivelrikossa on **epäselvä**.
- Juokseminen voi ehkäistä polven tekonivelleikkauksen tarvetta.
- Rusto **palautuu** yleensä **hyvin** yhdestä juoksukerrasta ja sopeutuu toistuvaan rasitukseen.



Miten juosta turvallisesti



Aloita hitaasti - jos et ole tottunut juoksemaan, aloita vain kahdella minuutilla ja lisää vähitellen.



Tee **voimaharjoittelua** lihasten, jänteiden ja nivelsiteiden vahvistamiseksi, kuten kyykkyjä ja askelkyykkyjä. Voit tehdä näitä painon kanssa, kun edistyt.



Jos **polvikipu jatkuu yli tunnin ajan** harjoittelun jälkeen tai harjoittelun jälkeisenä aamuna, se on merkki siitä, että nivel on saattanut **ylikuormittua. Älä lopeta harjoittelua**, mutta sovita harjoittelua, esimerkiksi **harkitse lyhyempiä ja useammin toistuvia harjoituksia** - 30 minuutin juoksun sijaan tee 2 x 15 minuutin juoksu.



Mieti, millä alustalla juokset - tasainen, kiinteä ja nurmipintainen pinta tai juoksurata minimoi jalkoihin kohdistuvan rasituksen.



Investoi **laadukkaisiin ja mukaviin juoksukenkiin**, varsinkin jos juokset betonilla tai asfaltilla.

Fysioterapeutti voi opastaa sinua, miten voit aloittaa juoksemisen tai edistää sitä, jos sinulla on nivelrikko tai jos sinulla on nivelrikon riski.

Liikunta tarjoaa myös paljon muita hyötyjä kehollesi ja mielellesi!



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER