

Бег и остеоартрит



Общие вопросы

Многие люди думают, что бег повреждает хрящи в суставах, что приводит к таким вопросам, как:

- Приведет ли бег к **остеоартриту (ОА)**?
- Не вызовет ли бег **проблемы с коленями**?
- Не повредит ли бег **тазобедренным суставам**?

Однако данные показывают, что бег и другие упражнения, как правило, безопасны для суставного хряща.



Новые исследования

- Ряд исследований показывает, что у **бегунов-любителей** может быть **меньше случаев артрита коленного и тазобедренного суставов** по сравнению с теми, кто не бегают или ведет малоподвижный образ жизни, а также бегунами-спортсменами.
- Роль бега при остеоартрите **неясна**, особенно это касается **соревновательного бега**.
- Бег **может защитить** от будущей операции по **замене коленного сустава**.
- Хрящ, как правило, **хорошо восстанавливается** после одного забега и, по всей видимости, приспосабливается к повторяющимся воздействиям.



Как бегать безопасно



Начинайте медленно – если вы не привыкли к бегу, начните всего с двух минут и постепенно увеличивайте нагрузку.



Выполняйте **силовые упражнения**, чтобы укрепить мышцы, сухожилия и связки. Приседания и выпады будут полезны. Вы можете тренироваться с весом по мере своего продвижения.



Если у вас есть **боль** в колене, которая **сохраняется более одного часа** после тренировки или вы чувствуете боль в колене на следующее утро после тренировки, это признак того, что сустав, возможно, был **перегружен**. **Не прекращайте тренироваться**, а корректируйте то, что вы делаете. Например, подумайте о более коротких и частых тренировках – вместо 30-минутного бега совершайте 2 пробежки по 15 минут.



Примите во внимание поверхность, по которой вы бегаєте, – плоская твердая поверхность с травяным покрытием или беговая дорожка минимизируют нагрузку на ваши ноги.



Купите **качественную удобную беговую обувь**, особенно если вы бегаєте по бетону или асфальту.

Физический терапевт может подсказать вам, как начать или развивать вашу беговую практику, если у вас есть или есть риск развития остеоартрита.

Упражнения также предлагают множество других преимуществ для вашего тела и сознания!

