

# Τρέξιμο και Οστεοαρθρίτιδα



## Συχνές ερωτήσεις

Πολλοί νομίζουν ότι το τρέξιμο καταστρέφει το χόνδρο των αρθρώσεων οδηγώντας σε ερωτήσεις όπως:

- Μπορεί το τρέξιμο να προκαλέσει **οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ)**;
- Μπορεί το τρέξιμο να μου **καταστρέψει τα γόνατα**;
- Μπορεί το τρέξιμο να **«καλάσει» τα ισχία μου**;

**Παρόλα αυτά, τα στοιχεία δείχνουν ότι το τρέξιμο όπως και άλλες ασκήσεις είναι γενικά ασφαλείς για τον αρθρικό χόνδρο.**



## Νέες έρευνες

- Μερικές έρευνες δείχνουν ότι όσοι τρέχουν στον ελεύθερο χρόνο τους από χόμπι μπορεί να έχουν μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης αρθρίτιδας στα γόνατα και στα ισχία σε σχέση με όσους δεν τρέχουν καθόλου/κάνουν καθιστική ζωή και τους «επαγγελματίες» δρομείς.
- Ο ρόλος του τρεξίματος στην ΟΑ είναι ασαφής, ιδιαίτερα για τους «επαγγελματίες» δρομείς.
- Το τρέξιμο μπορεί να προστατέψει από μια μελλοντική αρθροπλαστική γόνατος.
- Ο χόνδρος γενικά έχει καλή αποκατάσταση σε όσους τρέχουν και φαίνεται να προσαρμόζεται σε επαναλαμβανόμενες φορτίσεις. έκθεση φορτίων



## Πώς να τρέξεις με ασφάλεια



**Ξεκίνα αργά** - εάν δεν έχετε συνηθίσει το τρέξιμο, ξεκινήστε με 2 λεπτά και αυξήστε τον χρόνο σταδιακά



Κάνετε **ασκήσεις ενδυνάμωσης** για να σας βοηθήσουν να δυναμώσετε τους μύες, τους τένοντες και τους συνδέσμους, όπως «βαθιά καθίσματα» και άλματα. Σταδιακά μπορείτε ακόμη να προσθέσετε και βάρος.



Εάν έχετε **πόνο στο γόνατο που επιμένει πάνω από μια ώρα** μετά την άσκηση, ή το επόμενο πρωινό μετά την άσκηση είναι ένα σημάδι **υπερφόρτισης** της άρθρωσης. **Μην σταματήσετε την άσκηση**, αλλά προσαρμόστε τον τρόπο άσκησης, π.χ. **κάνοντας μικρότερης διάρκειας συχνότερη άσκηση** - αντί να τρέχεις για 30 λεπτά, κάνε 2 x 15 λεπτά τρέξιμο.



**Λάβετε υπόψη σας την επιφάνεια που τρέχετε** - μια επίπεδη επιφάνεια με γρασίδι θα μειώσει τα φορτία στα πόδια σου.



Επενδύστε σε **καλής ποιότητας άνετα παπούτσια τρεξίματος**, ειδικά εάν τρέχετε σε τσιμέντο ή ασφάλτο

**Ο Φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει πώς να ξεκινήσετε και πώς να αυξήσετε προοδευτικά το τρέξιμο εάν ήδη έχετε Οστεοαρθρίτιδα ή υπάρχει κίνδυνος εμφάνισης οστεοαρθρίτιδας. Η θεραπευτική άσκηση μπορεί επίσης να προσφέρει πολλά τόσο στο σώμα όσο και στο πνεύμα!**



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER