

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Sportowa metoda na ból



Tolerancja bólu jest u sportowców większa niż u niesportowców, ale próg bólowy - minimalna intensywność bodźca postrzegana jako bolesna - już nie. Ustalenia te mogą prowadzić do

nowych metod zarządzania bólem - uważają naukowcy z Uniwersytetu w Heidelbergu.

Niemcy przeprowadzili metaanalizę. Uwzględnili 15 studiów, w ramach których oceniano próg bólowy lub tolerancję na wywołany eksperymentalnie ból. Porównywano sportowców (586) i osoby o przeciętnym poziomie aktywności (331). Jak ujawniono w artykule opublikowanym w piśmie Pain, 8 studiów zrealizowano w USA, 2 w Kanadzie, 1 w Australii, a 4 w Europie. Wzięli w nich udział zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Uwzględniono różne dziedziny sportu, w tym siłowe i wytrzymałościowe.

Okazało się, że w porównaniu do reszty dorosłych, sportowcy stale wykazywali wyższą tolerancję bólu. Poziom bólu, jaki byli w stanie znieść, zależał od typu uprawianego sportu. Zawodnicy z dziedzin wytrzymałościowych wykazywali umiarkowaną tolerancję na ból, w dodatku ich punktacja na skali nocycypcji była zbliżona. Sportowcy uprawiający dziedziny związane z gramami mogli się poszczycić większą tolerancją bólu niż inni sportowcy, a ich wyniki były wysoce zróżnicowane.

Może być wskazane, by w ramach programu ćwiczeń dla osób z przewlekłym bólem koncentrować się na rozwijaniu metod radzenia sobie, które wpływałyby raczej na tolerancję, a nie bezpośrednio na próg bólowy. W ramach przyszłych badań trzeba by doprecyzować, za pośrednictwem jakich mechanizmów aktywność fizyczna modyfikuje postrzeganie bólu i wskazać [kluczowe] czynniki psychologiczne i procesy neurobiologiczne - podsumowuje dr Jonas Tesarz.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13318.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**