

[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>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy