

[Akceptuje](#)

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](#)

Amatorskie bieganie zdrowe dla stawów



Biegacze - amatorzy rzadziej zapadają na chorobę zwyrodnieniową stawu biodrowego i kolanowego. Wyczynowcy powinni jednak uważać, podobnie jak zwolennicy siedzenia - wynika z badania międzynarodowego zespołu naukowców.

Wyniki badania międzynarodowy zespół naukowców przedstawił na łamach pisma „Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy”.

Swoje wnioski badacze wyciągnęli na podstawie analizy 17 badań z udziałem ponad 100 tys. ochotników. Pokazały one, że rekreacyjne bieganie przez okres do 15 lat, a także dłuższe, może być zalecane jako ćwiczenie wspierające zdrowie. Uprawiające je osoby mają przy tym niższe ryzyko poważnych problemów z biodrami i kolanami.

Zależność jest wyraźna. Choroba zwyrodnieniowa wymienionych wyżej stawów dotykała tylko 3,5 proc. biegających amatorsko uczestników badania - zarówno kobiet jak i mężczyzn. Tymczasem siedzący tryb życia, bez biegania oznaczał według badań, ryzyko zachorowania na poziomie 10,2 proc. Najbardziej zagrożeni - jak wykazali naukowcy - są jednak zawodnicy. Choruje aż 13,3 proc. z nich. Do kategorii zawodników autorzy analizy zaliczyli biegaczy, którzy określili siebie jako zawodowców, sportową elitę, lub którzy brali udział w zawodach międzynarodowych.

Szkodliwość wyczynowego biegania pokazały już wcześniejsze projekty naukowe. Autorzy nowej pracy przytaczają np. badanie, według którego ryzyko zwyrodnień kolan i bioder wzrasta u osób, biegających średnio ponad 92 km tygodniowo.

„Nowym odkryciem naszej pracy jest to, że zagrożenie chorobą zwyrodnieniową stawów rośnie przy bieganiu zawodniczym, ale nie rekreacyjnym” - mówi kierujący projektem dr Eduard Alentorn-Geli z hiszpańskiego Hospital Quirónsalud.

Analiza nie objęła jednak wpływu otyłości, ryzyka zawodowego związanego ze stawami, ani wcześniejszych urazów. Badacze nie określili też, jaka dokładnie intensywność biegania jest całkowicie bezpieczna dla kolan i bioder. W razie wątpliwości, najlepiej więc uprawiać sport pod okiem specjalisty.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27315.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową

konsekwencja

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi,](#) [uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#) [edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma](#) [oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się](#) [przy powodzi, uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy