

[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>



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