

### [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](#)

## **Odzież kompresyjna przyspiesza regenerację mięśni**



**Odzież kompresyjna podczas uprawiania sportu usprawnia pracę układu krążenia, wspomaga pracę mięśni i przyspiesza ich regenerację. Stworzona została dla zawodowych sportowców, coraz chętniej jednak jest wykorzystywana także przez amatorów. Opaski i skarpetki kompresyjne przyniosą też ulgę osobom cierpiącym z powodu nadmiernie opuchniętych nóg po długiej podróży.**

Ubrania kompresyjne wykorzystują zasadę zmiennego ucisku. Ta sama zasada od lat stosowana jest w medycznej odzieży kompresyjnej, np. rajstopach zapobiegających powstawaniu żylaków. Zastosowanie stopniowego ucisku usprawnia bowiem pracę układu krążenia: krew jest szybciej pompowana w stronę serca, szybciej też odprowadza z mięśni kwas mlekowy. Jest to szczególnie ważne dla osób uprawiających sport, bo zwiększone stężenie kwasu mlekowego w mięśniach powoduje uczucie bólu. Sportowa odzież kompresyjna została stworzona głównie dla biegaczy i triathlonistów, ale z powodzeniem wykorzystywana jest także przez osoby zajmujące się sportem amatorsko.

*- Odzież kompresyjna jest tak naprawdę bardzo szeroko zastosowana i w sporcie zawodowym, i w sporcie amatorskim, nie ma żadnych przeciwwskazań do jej użytkowania - mówi Piotr Bętkowski, ekspert Puma Polska, w rozmowie z agencją informacyjną Newseria Lifestyle. - Jest to pomysł zaczerpnięty z lecznictwa, ponieważ kompresja była używana na samym początku do leczenia różnego rodzaju schorzeń i teraz to, co w medycynie się sprawdziło, jest wykorzystywane w sporcie.*

Bieganie w opaskach kompresyjnych na udach lub łydkach zmniejsza wstrząsy mięśni w czasie biegu, dzięki czemu obniża się ich napięcie. Mięśnie mniej się męczą i szybciej regenerują po wysiłku. Ubrania kompresyjne stabilizują ponadto mięśnie i ścięgna, a tym samym zmniejszają ryzyko kontuzji spowodowanych przeciążeniem.

*- Tkaniny użyte do produkcji odzieży kompresyjnej są na pierwszy rzut oka bardzo podobne do tych, które są używane w zwykłej odzieży sportowej. Aczkolwiek jest tutaj zupełnie inna mieszanka materiałów. Jest to niezauważalne, ale odczuwalne podczas wykonywania różnego rodzaju ruchów - wyjaśnia Piotr Bętkowski.*

Odzież kompresyjna została stworzona tak, aby odpowiadała budowie anatomicznej człowieka, dlatego bardzo ważne jest idealne dobranie rozmiaru. Ubrania kompresyjne, aby spełniały swoją funkcję, powinny być ściśle przylegać do ciała. Na polskim rynku są dostępne kompresyjne opaski na łydki, uda i ręce, skarpetki, getry i koszulki. Zasada stopniowej kompresji oznacza regulowanie siły ucisku: im niżej, tym większa jest kompresja. W skarpetkach oznacza to, że siła kompresji jest największa przy kostce, a najmniejsza na łydce.

*- Tak, jak przebiegają grupy mięśniowe lub pojedyncze mięśnie odpowiedzialne za poszczególne ruchy, tak później ta odzież opina te miejsca, aby z nimi współdziałać przy wykonywanym ruchu. Czyli przykładowo w przypadku prostowania kolana będzie działała na mięsień czworogłowy. Ta odzież jest bardziej obcisła, dopasowana do ciała, dlatego że ma opinać mięśnie w tych miejscach,*

w których jest to potrzebne - mówi Piotr Bętkowski.

Za parę profesjonalnych skarpet ze stopniowaną kompresją trzeba zapłacić od 150 do 200 zł. Opaski i skarpetki kompresyjne mogą być również z powodzeniem stosowane przez osoby nie zajmujące się sportem. Noszone podczas długiej podróży samochodem lub pociągiem zapobiegają puchnięciu nóg. Mogą okazać się przydatne także osobom, których praca wymaga długiego stania lub siedzenia.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21964.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**