

Ruch i dieta to zdrowe stawy

Stawy, które łączą kości, zapewniają organizmowi giętkość, dzięki której możliwe jest wykonywanie ruchów. Są jednak jednymi z najbardziej podatnych na urazy częściami naszego ciała. Warto o nie dbać już od najmłodszych lat

Z względu na ciągłe stykanie się stawy są nieustannie narażone na tarcie. Dlatego też powierzchnie stawowe kości pokryte są chrząstką szklaną. Chrząstka ta niestety ściera się wraz z wiekiem i z czasem mogą się pojawić schorzenia i ból – mówi dr Adrian Rymarczyk, ortopeda, traumatolog z Enel-med, ordynator ortopedii Szpitala Centrum.

Na choroby stawów narzekają zarówno sportowcy, jak i osoby pracujące w biurze. Dlatego też wykonujące prace domowe (np. sprzątanie na kolanach). Jednak szczególnie narażone na choroby stawów, zwłaszcza biodrowego i kolanowego, są osoby otyłe. Większa masa ciała jest sporym obciążeniem dla stawów, dlatego warto zrzucić nadmiar kilogramów.

– Polecam dietę oraz umiarkowany, ale nie obciążający dodatkowo stawów, ruch. Warto postawić na ćwiczenia np. w wodzie, pływanie lub aquaerobik – radzi dr Rymarczyk.

Ból stawów charakteryzuje się wzrostem ciepła lub pieczeniem, sztywnością i podrażnieniem. Często pojawia się nie tylko podczas ruchu, ale także w stanie spoczynku. Może być krótki lub przewlekły, utrzymujący się przez ponad trzy miesiące. Przewlekły ból stawu może być objawem czegoś poważniejszego, np. reumatoidalnego zapalenia stawów.

Nigdy nie należy bagatelizować nagłych bólów powiązanych z utratą sprawności ruchowej. W takim wypadku powinno się jak najszybciej skontaktować z ortopedą lub reumatologiem. Tym bardziej jeżeli towarzyszą temu utrata masy ciała, gorączka czy inne nietypowe objawy.

– Ból stawu może być również przyczyną innych urazów, np. przemieszczenia stawu, czyli zwichnięcia lub podwichnięcia, uszkodzenia lub zapalenia torebki stawowej, uszkodzenia struktur wewnątrzstawowych, np. łąkotek, więzadeł, obrąbka. Do bólów przyczynić się może również infekcja czy przeciążenie – mówi dr Adrian Rymarczyk.

Ruch nie szkodzi chorym stawom

W zapobieganiu chorobom stawów może pomóc odpowiednio dawkowany ruch. Dzięki aktywności fizycznej stawy pracują, co oznacza, że „pompują” składniki odżywcze do chrząstki.

– Ruch, wbrew powszechnej opinii, wcale nie szkodzi chorym stawom. Często nawet osobom cierpiącym na chorobę zwyrodnieniową stawów zaleca się codzienny zestaw ćwiczeń. Powiedzmy otwarcie: każdy sport wykonywany z rozważaniem nie tylko nie niszczy naszych stawów, ale je wzmocni – dodaje specjalista.

Lekarze radzą, by przed każdym rodzajem aktywności zadbać o rozgrzewkę, zaopatrzyć się w dobre obuwie i dopasować trening do swoich możliwości. Równie ważne jest stopniowe zwiększanie wysiłku oraz utrzymywanie go na stałym poziomie, a także ćwiczenia rozciągające po zakończeniu treningu. Dobrym pomysłem jest używanie ochraniaczy na łokcie i kolana.

– Chcąc zadbać o kondycję, możemy również udać się do siłowni, gdzie znajdziemy sporo przyrządów do ćwiczeń wzmacniających stawy. Jednak tu również wskazany jest umiar, porządna rozgrzewka oraz prawidłowa postawa ciała. Dobrym przyrządem są tzw. wiosła pozwalające na trening całego ciała w pozycji siedzącej – nie ma wówczas bezpośredniego nacisku na stawy stóp czy kolan. Przy ćwiczeniach z ciężarami trzeba pamiętać o stopniowym zwiększaniu obciążenia. Warto również konsultować ćwiczenia z trenerem – mówi ortopeda.

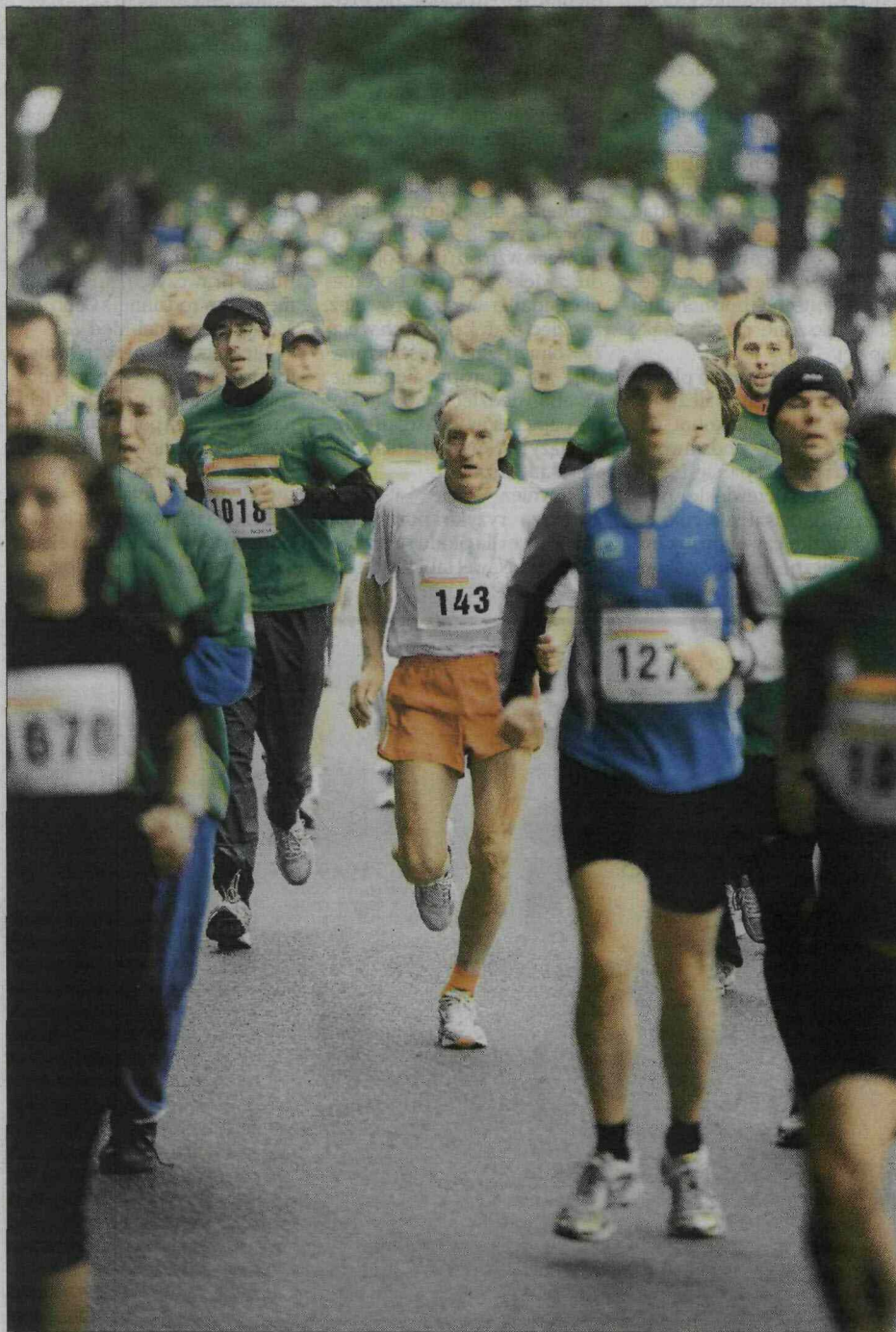
Dla stawów dobre są także spacerki. Jak przy każdej aktywności, należy pamiętać o dobraniu prawidłowego obuwia – stawy są najmniej obciążone, kiedy nosimy buty z uniesioną piętą, np. buty do biegania.

– Jeżeli podczas treningów na siłowni lub innej aktywności ruchowej przydarzy się kontuzja, musimy poświęcić trochę czasu na regenerację organizmu. A po wyleczeniu kontuzji należy spokojnie wracać do treningów – dodaje.

Biegać trzeba umieć

Na kontuzje często skarżą się biegacze. Wszystkie problemy m.in. z kolanami i biodrami spowodowane są zazwyczaj przetrenowaniem i złą techniką biegania. Dlatego do treningów należy się dobrze przygotować: pamiętać o prawidłowej postawie podczas biegania, regeneracji organizmu oraz dobrym odżywianiu.

W czasie treningu kręgosłup powinien być wyprostowany, głowa nie może być zadarta do góry, patrzeć należy przed siebie, a nie pod nogi. Ręce powinny być ugięte w łokciu, pod kątem prostym. Biegając, najlepiej lądować na pięcie i odbijać się z przedniej części stopy. Szkodliwe jest stawianie stopy na wewnętrznej lub zewnętrznej części buta, co powoduje po jakimś



Większość problemów m.in. z kolanami i biodrami spowodowane są zazwyczaj przetrenowaniem i złą techniką biegania. Dlatego do treningów należy się dobrze przygotować

czasie ból bioder i stawów kolanowych. Odradza się bieganie po twardym podłożu, np. po asfalcie. Należy pamiętać o serii prostych ćwiczeń gimnastycznych, by pobudzić wszystkie grupy mięśniowe i ścięgna.

Witaminy, selen i kwasy

Kolejną istotną kwestią jest prawidłowe odżywianie się.

Kondycja stawów zależy bowiem od tego, co jemy. Właściwie dobrana dieta ma wpływ na regenerację stawów oraz zwiększanie ruchomości.

– Szczególnie ważne jest dostarczenie organizmowi witamin: A, którą znajdziemy m.in. w surowych owocach i warzywach, C, obecnej m.in. w cytrusach, a także E, którą

można znaleźć np. w orzechach, pestkach, oliwie.

W diecie nie powinno zabraknąć także selenu (np. produkty zbożowe, jaja, mięso) oraz kwasów tłuszczowych omega-3 (głównie tłuste, morskie ryby).

– Te ostatnie zmniejszają ból i pomagają leczyć choroby związane ze zmianami zapalnymi stawów. Źródłem tych kwasów są także oleje roślinne: rzepakowy, lniany, z pestek i orzechów włoskich – mówi dr Adrian Rymarczyk.

W diecie powinien znaleźć się także nabiał, który jest źródłem białka, oraz zboże i nasiona strączkowe.

–a.u.