



του Γεωργίου Κ. Καρουδάκη

Στρατιωτικού Ιατρού Π.Α

Ορθοπαιδικού Χειρουργού

www.medisport.gr

info@medisport.gr

Τρέξιμο και Αρθρίτιδα

Μύθος ή πραγματικότητα;

Το τρέξιμο είναι μια από τις δημοφιλέστερες φυσικές δραστηριότητες, με τον αριθμό των δρομέων να παρουσιάζει διαρκή αύξηση την τελευταία δεκαετία παγκοσμίως και φυσικά στη χώρα μας. Άνθρωποι που αναζητούν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής μέσω του ελέγχου του σωματικού τους βάρους και της βελτίωσης της φυσικής τους κατάστασης, συχνά επιλέγουν το τρέξιμο, μεταξύ αυτών και ο γράφων, λόγω της ευκολίας και του σχετικά χαμηλού κόστους του εξοπλισμού που απαιτείται. Βέβαια το τρέξιμο έχει πολλές ωφέλιμες επιδράσεις μεταξύ των οποίων μείωση των παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Εντούτοις οι περισσότεροι δρομείς αναρωτιούνται αν αυτή η αγαπημένη τους συνήθεια μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη οστεοαρθρίτιδας (ΟΑ) στις αρθρώσεις των κάτω άκρων, μια κατάσταση στην οποία αρχικά φθείρεται και τελικά καταστρέφεται ο αρθρικός χόνδρος.

Παρότι η συσχέτιση μεταξύ τρεξίματος και οστεοαρθρίτιδας έχει ερευνηθεί εκτεταμένα, εντούτοις οι μελέτες που έχουν δημοσιευθεί κατά καιρούς σε επιστημονικά περιοδικά δεν καταλήγουν σε σαφή συμπεράσματα

Παράγοντες που συσχετίζουν τρέξιμο και οστεοαρθρίτιδα

Η οστεοαρθρίτιδα εμφανίζεται εξαιτίας ενός συνδυασμού ευπάθειας και αυξημένης φόρτισης της άρθρωσης. Στους παράγοντες που αυξάνουν την ευπάθεια της άρθρωσης περιλαμβάνονται η διαταραχή του άξονα φόρτισης, η μυϊκή αδυναμία, η γήρανση κ.ά., ενώ σε αυτούς που αυξάνουν τη φόρτιση περιλαμβάνονται η παχυσαρκία και ορισμένες φυσικές δραστηριότητες. Ειδικά για το τρέξιμο, φαίνεται ότι η ενασχόληση σε επίπεδο πρωταθλητισμού μάλλον αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης οστεοαρθρίτιδας, εξαιτίας των αυξημένων φορτίσεων των αρθρώσεων: στην περίπτωση των πρωταθλητών, η υπερβολική μηχανική καταπόνηση (πάνω από κάποιο όριο, το οποίο δεν υπερβαίνεται στους ερασιτέχνες αθλητές) πιθανόν προκαλεί τραυματισμούς στον χόνδρο, οι οποίοι έχουν ως συνέπεια τη σταδιακή αποδόμησή

του. Επίσης η αυξημένη συχνότητα τραυματισμού των αρθρώσεων στους επαγγελματίες αθλητές συμβάλλει στον κίνδυνο οστεοαρθρίτιδας. Ακόμη, η αυξημένη μυϊκή καταπόνηση των υψηλού επιπέδου αθλητών, φαίνεται ότι οδηγεί συχνότερα σε μυϊκή κόπωση, με αποτέλεσμα οι μύες τους να αποτυγχάνουν ως δυναμικοί σταθεροποιητές των αρθρώσεων κι έτσι οι τελευταίες να δέχονται μεγαλύτερες καταπονήσεις.

Αντίθετα, το τρέξιμο μετρίου επιπέδου φαίνεται ότι όχι μόνο δεν οδηγεί σε ανάπτυξη οστεοαρθρίτιδας, αλλά μάλλον προστατεύει από αυτή: με μετρίου βαθμού φόρτιση δεν είναι πιθανή η εμφάνιση αρθρίτιδας σε μια υγιή άρθρωση.

Συστάσεις για ασφαλές τρέξιμο και πρόληψη της οστεοαρθρίτιδας

Όπως είδαμε, η οστεοαρθρίτιδα εμφανίζεται εξαιτίας ενός συνδυασμού ευπάθειας και αυξημένης φόρτισης της άρθρωσης, επομένως πρέπει να αναγνωρίζονται αυτοί οι παράγοντες και να να λαμβάνονται μέτρα ώστε το τρέξιμο να πραγματοποιείται με ασφάλεια, χωρίς κίνδυνο ανάπτυξης οστεοαρθρίτιδας.

1. Μετρίου επιπέδου τρέξιμο στα όρια του ανεκτού, ενώ αν κάποιος επιθυμεί να βελτιώσει τις επιδόσεις του, συνιστάται η αύξηση της προπόνησης να γίνεται σταδιακά.

2. Η γήρανση αυξάνει την ευπάθεια των αρθρώσεων με αποτέλεσμα να είναι πιο επιρρεπείς σε ανάπτυξη οστεοαρθρίτιδας. Επομένως ένας αθλητής θα πρέπει να μειώνει το επίπεδο τρεξίματος καθώς αυξάνεται η ηλικία του. Επίσης οι πιο ηλικιωμένοι αθλητές δέχονται μεγαλύτερες δυνάμεις από το έδαφος καθώς προσκρούει το σκέλος τους, γι αυτό συνιστάται η χρήση υποδημάτων με μεγαλύτερη απορροφητικότητα.

3. Οι τραυματισμοί οδηγούν σε νέους τραυματισμούς και αυτοί αποτελούν τον κυριότερο παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη οστεοαρθρίτιδας. Επομένως συνιστάται αποφυγή τραυματισμών και για να επιτευχθεί αυτό θα πρέπει κανείς να διατηρήσει ή να βελτιώσει τη μυϊκή δύναμη, να χρησιμοποιεί

σωστό εξοπλισμό και να αφιερώνει επαρκή χρόνο για προθέρμανση και αποθεραπεία. Σε περίπτωση τραυματισμού, θα πρέπει να γίνεται σωστή διάγνωση, θεραπεία και σταδιακή επάνοδος στο τρέξιμο.

4. Για τον υπέρβαρο αθλητή συνιστάται η εναλλαγή τρεξίματος με δραστηριότητες χωρίς φόρτιση, όπως μυϊκή ενδυνάμωση και ασκήσεις βελτίωσης της ελαστικότητας, καθότι η απώλεια βάρους είναι σημαντική παράμετρος στην μείωση του κινδύνου οστεοαρθρίτιδας. Μάλιστα η υψηλή ένταση προπόνηση βοηθά περισσότερο στην καύση του λίπους.

Συμπεράσματα

Είδαμε ότι υπάρχουν αρκετοί παράγοντες κινδύνου που σχετίζουν το τρέξιμο με την ανάπτυξη οστεοαρθρίτιδας σε μια ή περισσότερες αρθρώσεις και ότι με κατάλληλη προσαρμογή, μπορούν να εξαιρεθούν. Πάντως το τρέξιμο έχει διαφορετική επίδραση σε διαφορετικούς ανθρώπους, επομένως απαιτούνται εξατομικευμένα προγράμματα προπόνησης, ώστε να πραγματοποιείται με ασφάλεια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: Guo-Xin Development and Prevention of Running-Related Osteoarthritis, Current Sports Medicine Reports, 2016 | Dias Lopes et al, What are the Main Running-Related Musculoskeletal Injuries? A Systematic Review, Sports Med 2012 | Timmins et al, Running and Knee Osteoarthritis: A Systematic Review and Meta-analysis, AmJSportMed 2016.

