



Wydanie: 9270

A A A

[◀ POPRZEDNI ARTYKUŁ Z WYDANIA](#)
[NASTĘPNY ARTYKUŁ Z WYDANIA ▶](#)

Ruch i dieta to zdrowe stawy

29 czerwca 2012 | Na zdrowie



autor zdjęcia: Szymon Łaszewski

źródło: Fotorzepa

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

Ze 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 czy 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...