**CZEGO NIE LUBIĄ TWOJE KOLANA?**

**Bez wątpienia „lepiej zapobiegać niż leczyć”. Zatem jeśli ból kolana nigdy nawet nie przyszedł Ci na myśl,   
aby uniknąć problemów w przyszłości, już dziś zacznij dbać o stawy.**

Według statystyk co dziesiąta osoba po 55-tym roku życia cierpi na chorobę zwyrodnieniową kolan, po 65-tym już co trzecia. Wśród osób po siedemdziesiątce i osiemdziesiątce problem dotyczy nawet 80% populacji – choroba zwyrodnieniowa kolan jest jednym z najczęstszych powodów kalectwa na świecie.

**Czego warto unikać, aby zachować kolana w dobrej formie?**

1. **Braku ruchu**

Unikanie aktywności fizycznej oraz siedzenie przez dłuższy czas bez ruchu ze zgiętymi kolanami jest dla nich bardzo niekorzystne. Dotyczy to głównie osób pracujących przez dłuższy czas w jednej pozycji, np. pracowników biurowych, którzy całymi dniami pracują przed komputerem. Problem dotyczy też kierowców, nie tylko tych zawodowych, którzy spędzają za kółkiem kilka godzin z rzędu. Kolana nie lubią również długiego klęczenia.

**Rada:** Zmieniaj pozycję co godzinę lub chociaż dwie. Podczas dnia pracy czy jazdy samochodem warto zrobić sobie przerwę, żeby rozprostować nogi. Kiedy jest to możliwe, lepiej siedzieć w pozycji z wyprostowanymi kolanami.

1. **Przeciążenia**

Przeciążenie sprzyja powstawaniu urazów kolan lub uszkadza je stopniowo. U osób młodszych i aktywnych dzieje się to zwykle w wyniku zbyt intensywnego uprawiania sportu lub wykonywania konkretnych ćwiczeń w sposób niewłaściwy.

**Rada:** Wykonuj ćwiczenia prawidłowo. Jeśli praktykujesz konkretną dyscyplinę sportową, ćwicz technikę   
i zachowuj całe ciało w dobrej kondycji.

1. **Nagłych ruchów skrętnych i twardych powierzchni**

Kolana są najbardziej wrażliwe na różnego rodzaju nagłe skręty, podskoki oraz silne uderzenia o twarde powierzchnie. Zatem sporty takie jak tenis, piłka nożna czy bieganie po asfalcie są dla kolan zdecydowanie bardziej obciążające i niebezpieczne.

**Rada:** Bezpieczniejsze dla kolan są sporty wykonywane w jednej płaszczyźnie, jak jazda na rowerze szosowym lub truchtanie i to najlepiej na miękkich podłożach: trawie czy leśnych lub parkowych ścieżkach.

1. **Intensywnych treningów po długiej przerwie**

Osoby, które po długiej przerwie chcą wrócić do aktywności fizycznej, nie powinny zaczynać od intensywnych treningów – to bardzo niebezpieczne dla kolan.

**Rada:** Dawkuj każdą aktywność fizyczną. Zwiększaj intensywność treningów stopniowo.

1. **Nadwagi**

Kolana nie są przygotowane na dźwiganie każdego dodatkowego kilograma Twojego ciała, dlatego tak ważne jest utrzymywanie prawidłowej masy. Połączenie nadwagi ze sportami obciążającymi kolana (bieganie   
po twardych podłożach, intensywny fitness z podskokami) to dla kolan najgorszy możliwy scenariusz.

**Rada:** Bezwzględnie dbaj o utrzymanie prawidłowej masy ciała. Jedz zdrowo i kontroluj masę ciała, aby uniknąć tycia. Jeśli już „nosisz” zbyt wiele kilogramów, odchudzanie rozpocznij od odpowiedniej diety i ćwiczeń nie obciążających kolan (pływanie, jazda na rowerze po płaskiej powierzchni, pilates). Na bardziej wymagające sporty przyjdzie dopiero pora.

**Kiedy zwrócić się do lekarza?**

Obrzęknięte kolano powinno być bezwzględnym wskazaniem do wizyty u ortopedy, gdyż przyczyn opuchlizny może być wiele. Bez wątpienia dolegliwości bólowe, zwłaszcza silne, powtarzające się np. po aktywności fizycznej i utrudniające funkcjonowanie, również powinny wzbudzić czujność. Nie można także bagatelizować bólu, który budzi w nocy. Często zdarza się, że osoby odczuwające ból jednego kolana mimowolnie zaczynają je oszczędzać, przez co obciążają drugą nogę. W konsekwencji może to doprowadzić do pogorszenia postawy   
i pojawienia się bólu kręgosłupa.

**Rada:** Aby uśmierzyć ból lub zmniejszyć opuchliznę kolana, należy stosować kompresy chłodzące. Stosowanie rozgrzewających maści czy plastrów jedynie spotęguje objawy i nasili dolegliwości. Najlepiej jednak udać się do lekarza ortopedy, aby postawił właściwą diagnozę. Nie warto na własną rękę bez konsultacji z lekarzem poddawać się badaniom, gdyż można narazić się jedynie na stratę czasu i pieniędzy – mogą się okazać niewłaściwe lub niepotrzebne. Lekarz po zbadaniu kolana zaleci najlepszą diagnostykę i postępowanie.

Konsultacja tekstu: **lek.** **Karolina Stępień z Carolina Medical Center**