

Zadbaj o swoje kolana – wsiądź na rower

82 proc. Polaków umie jeździć na rowerze, ale ilu z nich wybiera ten środek transportu na co dzień? Okazuje się, że zaledwie 18 proc. Jazdę na rowerze częściej traktujemy jako dyscyplinę sportową¹. A przecież to idealna forma ruchu nie tylko od święta, zwłaszcza gdy doskwiera nam ból kolan czy kręgosłupa!

Sport dla każdego

Jazda na rowerze nie wymaga specjalnego przygotowania czy długotrwałego treningu, aby móc się cieszyć z kilkukilometrowej przejażdżki. Jest to sport, który może uprawiać każdy, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej, ponieważ obciążenia dobieramy indywidualnie w trakcie jazdy, uwzględniając samopoczucie, formę oraz stan zdrowia.

„Ważne jest jednak, aby zaplanować wycieczkę tak, żeby nie przekraczała naszych możliwości. Wraz z długotrwałym wysiłkiem aerobowym, jakim jest jazda na rowerze, poprawiamy nasze krążenie, wzmacniamy mięśnie oraz spalamy kalorie. Jest to szczególnie ważne dla osób z nadwagą, które wcześniej nie uprawiały sportu. Rower w takim przypadku jest jedną z najbezpieczniejszych form ruchu, umożliwiających rozpoczęcie kontaktu ze sportem” – tłumaczy dr n. med. Przemysław Krakowski, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu w Szpitalu Carolina.

Jazda na rowerze zalecana jest także osobom, które cierpią na chorobę zwyrodnieniową stawów kolanowych, ponieważ jednostajny ruch odżywia chrząstkę stawową oraz pozwala na bezpieczną i długotrwałą wymianę płynu stawowego. Jego cyrkulacja zmniejsza ilość prozapalnych cząsteczek w jamie stawu, redukując dolegliwości bólowe i spowalniając proces uszkodzania, a nawet starzenia się chrząstki.

„Każda forma ruchu jest zdrowa, jeżeli wykonywana jest z głową oraz zachowaniem odpowiedniej techniki. Trzeba pamiętać, że niektóre sporty, np. bieganie, mogą w łatwy sposób prowadzić do przeciążeń. Jazda na rowerze różni się od innych dyscyplin tym, że wykonywany jest płynny ruch stawu kolanowego. Ponadto chrząstka stawowa odżywana jest bezpośrednio z płynu stawowego poprzez dyfuzję, a czynnikiem wpływającym na jakość tego procesu jest ruch. Dzięki niemu dochodzi do ciągłej wymiany metabolitów oraz składników odżywczych pomiędzy chrząstką a płynem stawowym” – wyjaśnia specjalista.

Nasz kręgosłup (choć mogłoby się wydawać, że nie) także podziękuje nam za systematyczną jazdę na rowerze. Ból kręgosłupa nie jest przeciwwskazaniem do rekreacyjnej przejażdżki. Jazda wzmacnia osłabione mięśnie kończyn dolnych, a także mięśnie przykręgosłupowe. **Trzeba jednak pamiętać o prawidłowej postawie:** plecy powinny być proste, a tułów – lekko pochylony do przodu. Ważne są także tzw. amortyzatory w rowerach – nadmierne wstrząsy w trakcie jazdy niekorzystnie wpływają na kondycję krążków międzykręgowych.

¹ Globalne badanie Ipsos, „Cycling across the world”, maj 2022.

Zasady „zdrowej” jazdy

Przed jazdą na rowerze warto wykonać rozgrzewkę, która przygotowuje organizm do wysiłku – aktywizuje ona nie tylko mięśnie, ale także układ sercowo-naczyniowy czy oddechowy. Ponadto minimalizujemy ryzyko kontuzji. Choć jazda na rowerze uznawana jest za jedną z bezpieczniejszych dyscyplin, to i tu urazy także się zdarzają. Są to m.in. kontuzje nadgarstków, łokcia czy obręczy barkowej, a także głowy. **Dlatego podstawową zasadą jest stosowanie kasku, niezależnie, gdzie jedziemy i ile kilometrów chcemy pokonać.** Kolejną istotną kwestią jest dobór odpowiedniego roweru – jego typu oraz wielkości.

„Pierwszym pytaniem, na jakie warto sobie odpowiedzieć, to: w jakim celu kupujemy rower – czy będziemy na nim jeździć do pracy, a może planujemy weekendowe podróże za miasto? Aktualnie w ofercie producentów znajduje się mnogość rozwiązań, począwszy od rowerów szosowych, przez MTB, po rowery crossowe lub miejskie. **Każdy typ roweru będzie się różnił wielkością kół, geometrią ramy, rozstawem pomiędzy kierownicą a siodełkiem, a także wieloma innymi szczegółami technicznymi.** W zależności od rodzaju roweru, na jaki się zdecydujemy, zmienia się nasza pozycja, co ma istotny wpływ na komfort jazdy oraz na zdrowie. Jeżeli planujemy wycieczki rowerowe od czasu do czasu na średnim dystansie, to zdecydujemy się na rower z grupy cross, nie szosowy” – podkreśla specjalista.

„Kolejnym istotnym parametrem w doborze roweru jest wielkość ramy, którą najlepiej dobierać zgodnie z zaleceniami producenta dotyczącymi konkretnego modelu. Nieodpowiedni rozmiar może prowadzić do przeciężeń w obrębie kręgosłupa lędźwiowego czy naszych nadgarstków. Po wybraniu odpowiedniej długości ramy warto wsiąść na rower i przejechać się chwilę, sprawdzając, czy czujemy się na nim komfortowo” – podsumowuje doktor Krakowski.

Przed wyjazdem na wycieczkę rowerową warto także zwrócić uwagę na planowaną długość trasy i pogodę. W trakcie długotrwałego wysiłku będziemy spalać znaczne ilości kalorii oraz tracić wodę z organizmu, dlatego dobrze jest zaopatrzyć się w picie i przekąski. Należy także pamiętać o odpowiedniej odzieży, która będzie nas chroniła przed złymi warunkami atmosferycznymi, zmniejszając ryzyko przegrzania czy wychłodzenia organizmu.

Dobra rada

Jazda na rowerze to idealny sposób na wakacyjny wypoczynek. W Polsce mamy wiele szlaków rowerowych, dzięki którym możemy poznać nowe miejsca. Jest to m.in. nadmorski szlak rowerowy R-10 o łącznej długości 588 km, czy malowniczy Szlak Stulecia liczący ok. 100 km długości.

Informacje o ekspercie

Dr n. med. Przemysław Krakowski – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Uczestnik wielu konferencji oraz szkoleń zarówno w Polsce, jak i za granicą. Jest aktywnie zaangażowany w rozwój naukowy, co przejawia się współpracą naukową z Politechniką Lubelską w zakresie opracowywania oraz testowania nowatorskich urządzeń medycznych. W życiu codziennym jest aktywnym sportowcem, przez co rozumie konieczność szybkiego i skutecznego leczenia. Od 2004 r. posiada uprawnienia instruktora narciarskiego w stopniu PI, a od 2003 r. uprawnienia ratownika WOPR.

Informacje o Szpitalu Carolina (dawną nazwa: Carolina Medical Center)

Szpital Carolina to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Szpital Carolina jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Szpitalu Carolina można znaleźć na carolina.pl.