

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.

2. Przeciężenia

Przeciężenie 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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 wątplenia 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**