

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Sportowa metoda na ból



Tolerancja bólu jest u sportowców większa niż u niesportowców, ale próg bólowy - minimalna intensywność bodźca postrzegana jako bolesna - już nie. Ustalenia te mogą prowadzić do

nowych metod zarządzania bólem - uważają naukowcy z Uniwersytetu w Heidelbergu.

Niemcy przeprowadzili metaanalizę. Uwzględnili 15 studiów, w ramach których oceniano próg bólowy lub tolerancję na wywołany eksperymentalnie ból. Porównywano sportowców (586) i osoby o przeciętnym poziomie aktywności (331). Jak ujawniono w artykule opublikowanym w piśmie Pain, 8 studiów zrealizowano w USA, 2 w Kanadzie, 1 w Australii, a 4 w Europie. Wzięli w nich udział zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Uwzględniono różne dziedziny sportu, w tym siłowe i wytrzymałościowe.

Okazało się, że w porównaniu do reszty dorosłych, sportowcy stale wykazywali wyższą tolerancję bólu. Poziom bólu, jaki byli w stanie znieść, zależał od typu uprawianego sportu. Zawodnicy z dziedzin wytrzymałościowych wykazywali umiarkowaną tolerancję na ból, w dodatku ich punktacja na skali nocycypcji była zbliżona. Sportowcy uprawiający dziedziny związane z gramami mogli się poszczycić większą tolerancją bólu niż inni sportowcy, a ich wyniki były wysoce zróżnicowane.

Może być wskazane, by w ramach programu ćwiczeń dla osób z przewlekłym bólem koncentrować się na rozwijaniu metod radzenia sobie, które wpływałyby raczej na tolerancję, a nie bezpośrednio na próg bólowy. W ramach przyszłych badań trzeba by doprecyzować, za pośrednictwem jakich mechanizmów aktywność fizyczna modyfikuje postrzeganie bólu i wskazać [kluczowe] czynniki psychologiczne i procesy neurobiologiczne - podsumowuje dr Jonas Tesarz.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13318.html>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## [Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**