

[Akceptuje](#)

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](#)

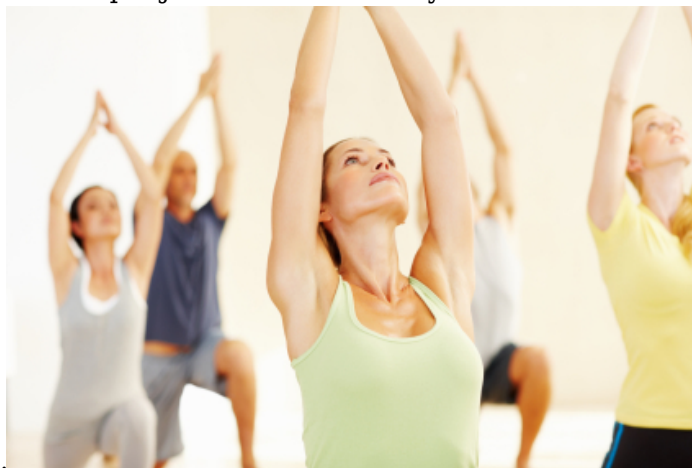
[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ćwiczenia fizyczne zwiększają wytrzymałość na ból

Aktywność fizyczna nie tylko poprawia wydolność organizmu, ale zwiększa również wytrzymałość na ból - wykazały badania opublikowane przez „Medicine & Science in Sports & Exercise”.

Dotychczas było wiadomo, że osoby, które intensywnie ćwiczą potrafią pokonać ból, powodowany długotrwałym wysiłkiem mięśni. W organizmie wydzielane są wtedy endorfiny i inne naturalne substancje uśmierzające dolegliwości. Takie działanie jest jednak krótkotrwałe, trwa zwykle nie dłużej niż 20-30 minut. Pozwala jedynie wydłużyć intensywny wysiłek.

Nie było pewności, czy regularna, ale umiarkowana aktywność fizyczna na trwałe może zwiększyć tolerancję na ból. Postanowili to zbadać specjaliści z University of New South Wales and



Neuroscience Research w Australii.

Namówili oni 24 ochotników do wzięcia udziału w eksperymencie, w którym zostali oni podzieleni na dwie grupy. Jedni ćwiczyli na rowerze stacjonarnym, przez co najmniej 30 minut trzy razy tygodniowo, choć można było robić to dłużej, a nawet uprawiać inne sporty. Pozostali byli mało aktywni, nie ćwiczyli zarówno w trakcie badania, jak przed jego rozpoczęciem.

U wszystkich ochotników zmierzono odporność na ból przed rozpoczęciem próby, która trwała sześć tygodni, oraz po jej zakończeniu. Test jego tolerancji polegał na nieprzyjemnym ściskaniu uchwytu ręką. Okazało się, że u wszystkich osób, zarówno tych ćwiczących jak i mało aktywnych, takim samym był próg odczuwania związanego z tym bólu. Zmieniła się jedynie jego tolerancja. Regularnie ćwiczący ochotnicy dłużej byli w stanie wytrzymać ten sam ból. Ta wytrzymałość była tym większa, im więcej i częściej ktoś ćwiczył.

Jak to wytłumaczyć? Główny autor badań Matthew Jones zwraca uwagę, że podczas ćwiczeń na rowerze stacjonarnym najbardziej aktywne były nogi. A do testu wytrzymałości na ból używano ręki, większa wytrzymałość na ból nie była zatem spowodowana bardziej wyćwiczonymi na rowerze mięśniami dłoni.

Australijski specjalista uważa, że u osób ćwiczących musiały nastąpić zmiany w mózgu czyniące je bardziej wytrzymałymi na ból. Z czasem zaczyna on akceptować większy wysiłek, dzięki czemu jesteśmy w stanie zwiększyć aktywność fizyczną.

Matthew Jones uważa, że jego eksperyment wyjaśnia również fenomen większej tolerancji bólu u osób cierpiących na przewlekłe dolegliwości. Gdy mimo cierpienia chcą one w miarę normalnie funkcjonować, ich organizm przyzwyczaja się do trapiących ich dolegliwości i pozwala im lepiej znosić ból.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22084.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy