

[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>

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



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

[Kofeina wpływa na jakość nocnego](#)

wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy