

[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](#)

Amatorskie bieganie zdrowe dla stawów



Biegacze - amatorzy rzadziej zapadają na chorobę zwyrodnieniową stawu biodrowego i kolanowego. Wyczynowcy powinni jednak uważać, podobnie jak zwolennicy siedzenia - wynika z badania międzynarodowego zespołu naukowców.

Wyniki badania międzynarodowy zespół naukowców przedstawił na łamach pisma „Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy”.

Swoje wnioski badacze wyciągnęli na podstawie analizy 17 badań z udziałem ponad 100 tys. ochotników. Pokazały one, że rekreacyjne bieganie przez okres do 15 lat, a także dłuższe, może być zalecane jako ćwiczenie wspierające zdrowie. Uprawiające je osoby mają przy tym niższe ryzyko poważnych problemów z biodrami i kolanami.

Zależność jest wyraźna. Choroba zwyrodnieniowa wymienionych wyżej stawów dotykała tylko 3,5 proc. biegających amatorsko uczestników badania - zarówno kobiet jak i mężczyzn. Tymczasem siedzący tryb życia, bez biegania oznaczał według badań, ryzyko zachorowania na poziomie 10,2 proc. Najbardziej zagrożeni - jak wykazali naukowcy - są jednak zawodnicy. Choruje aż 13,3 proc. z nich. Do kategorii zawodników autorzy analizy zaliczyli biegaczy, którzy określili siebie jako zawodowców, sportową elitę, lub którzy brali udział w zawodach międzynarodowych.

Szkodliwość wyczynowego biegania pokazały już wcześniejsze projekty naukowe. Autorzy nowej pracy przytaczają np. badanie, według którego ryzyko zwyrodnień kolan i bioder wzrasta u osób, biegających średnio ponad 92 km tygodniowo.

„Nowym odkryciem naszej pracy jest to, że zagrożenie chorobą zwyrodnieniową stawów rośnie przy bieganiu zawodniczym, ale nie rekreacyjnym” - mówi kierujący projektem dr Eduard Alentorn-Geli z hiszpańskiego Hospital Quirónsalud.

Analiza nie objęła jednak wpływu otyłości, ryzyka zawodowego związanego ze stawami, ani wcześniejszych urazów. Badacze nie określili też, jaka dokładnie intensywność biegania jest całkowicie bezpieczna dla kolan i bioder. W razie wątpliwości, najlepiej więc uprawiać sport pod okiem specjalisty.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27315.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów

mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy