

Τζόγκινγκ. Τι είναι ο «κανόνας του λαιμού»;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με τον Αμερικανό Dr David Neeman, ο οποίος έχει τρέξει σε 58 μααραθώνιους, ισχύει ο «κανόνας του λαιμού».

Συμπτώματα κάτω από τον λαιμό (κρυολόγημα στο στήθος, βρογχίτιδα, πόνοι στο σώμα) απαιτούν διακοπή από το τρέξιμο, ενώ συμπτώματα πάνω από τον λαιμό (ρινίτιδα, συνάχι, απόφραξη) δεν αποτελούν κίνδυνο για τους δρομείς, οπότε μπορούν να συνεχίσουν να την άσκησή τους.

Η άποψη αυτή υποστηρίζεται και από μια άλλη έρευνα που έγινε στο University Ball State. Οι ερευνητές εξέτασαν δύο ομάδες 30 δρομέων. Και οι δύο ομάδες παρουσίαζαν κοινό κρυολόγημα. Η μία ομάδα έτρεχε 30 έως 40 λεπτά την ημέρα επί μία εβδομάδα, ενώ η άλλη απείχε από την άσκηση. Οι δύο ομάδες δεν διέφεραν όσον αφορά τη διάρκεια ή τη σοβαρότητα των κρυολογημάτων.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι το τρέξιμο με κρυολόγημα δεν είχε επίδραση στις επιδόσεις των δρομέων. Συμπέρανε λοιπόν ότι το τρέξιμο με κρυολόγημα στο κεφάλι είναι ευεργετικό στη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης και της ψυχικής ευεξίας.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν, πάντως, ότι πρέπει να παίρνει κανείς ιδιαίτερες προφυλάξεις όταν ασκείται με συμπτώματα σοβαρότερα ενός απλού κρυολογήματος, γιατί μπορεί να έχει σοβαρές επιπλοκές στο κατώτερο αναπνευστικό σύστημα και τους πνεύμονες.

Εάν έχετε ιγμορίτιδα, είναι δύσκολο να τρέξετε. Εάν το κάνετε, όμως, ακολουθείστε τον κανόνα των 72 ωρών, δηλαδή μην τρέξετε για τρεις ημέρες. Ακόμα και αν δεν έχετε πυρετό, μια ιγμορίτιδα μπορεί να επειδεινωθεί να οδηγήσει σε πνευμονία και πνευμονική ανεπάρκεια.

Επίσης αν έχετε θερμοκρασία πάνω από 37,2 βαθμούς Κελσίου, διακόψτε το τρέξιμο.

Το τρέξιμο δεν βοηθά το ανοσολογικό σύστημα να καταπολεμήσει τον πυρετό, γι' αυτό αν είστε δρομέας πρέπει να περιμένετε να υποχωρήσουν τα συμπτώματα πριν επιστρέψετε στην άσκηση.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας neadiatrofis.gr