

3 Μαρτίου 2017

Το τρέξιμο δεν καταστρέφει τα γόνατα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:latrica

Επιμέλεια: Μάρθα Καϊτανίδη

Αραγε υπάρχει δρομέας που δεν έχει ακούσει ότι το τρέξιμο σταδιακά θα καταστρέψει τα γόνατά του; Και πόσοι από αυτούς έχουν άραγε αψηφήσει τον κίνδυνο χωρίς να τους προβληματίσει ούτε για ένα λεπτό; Ε, λοιπόν, μια νέα μελέτη έρχεται να ανατρέψει την κινδυνολογία που συντηρείται επί δεκαετίες.

Η έρευνα που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση του Αμερικανικού Κολεγίου Ρευματολογίας «Ερευνα και Αντιμετώπιση της Αρθρίτιδας» (Arthritis Care and

Research) υπογράφεται από μια διεπιστημονική ομάδα, τα μέλη της οποίας προέρχονται από διάφορα ερευνητικά κέντρα, με επικεφαλής την δρ Γκρέις Λο, από το Κολέγιο Ιατρικής Μπέιλορ, στο Χιούστον του Τέξας.

Ειδικότερα, τα αποτελέσματα που προκύπτουν υπογραμμίζουν την απουσία σύνδεσης της κόπωσης που προκαλεί το τρέξιμο με την οστεοαρθρίτιδα του γονάτου. Στο παρελθόν έχουν υπάρξει και άλλες έρευνες που έχουν βάλει στο μικροσκόπιο τα γόνατα των δρομέων, που και αυτές έχουν καταλήξει στο ότι οι αθλητές διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο να αναπτύξουν οστεοαρθρίτιδα συγκριτικά με ανθρώπους που δεν γυμνάζονται.

Ομως, δεδομένου ότι οι επιστήμονες είχαν εστιάσει στη μελέτη ενηλίκων που αντιμετωπίζουν το τρέξιμο ως στάση ζωής, υπήρχε πάντα το ενδεχόμενο να αποκλείονται από το εκάστοτε δείγμα πρώην αθλητές των οποίων τα γόνατα είχαν ήδη τραυματιστεί.

Αυτός είναι και ο λόγος που η νέα αυτή μελέτη είναι τόσο σημαντική: Οι ερευνητές παρακολούθησαν επί χρόνια 2.637 ενηλίκους χωρίς να αποτελεί κριτήριο επιλογής και συμμετοχής στην έρευνα η ενασχόληση με τον αθλητισμό.

Στα χρόνια που μεσολάβησαν, οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε απεικονιστικές εξετάσεις, απαντώντας παράλληλα σε ερωτήσεις που αφορούσαν μεταξύ άλλων και την ενασχόλησή τους με κάποιο σπορ (ως χόμπι) κατά τη διάρκεια της ζωής τους.

Από αυτούς, ένα ποσοστό περίπου 30% δήλωσε ότι έτρεχε σε τακτική βάση σε κάποια περίοδο της ζωής του.

Το σημείο – κλειδί στα συμπεράσματα της ίδιας μελέτης είναι ότι αυτοί που είχαν διανύσει αρκετά χιλιόμετρα τρεξίματος ήταν οι ίδιοι που διαμαρτυρήθηκαν λιγότερο για πόνους στα γόνατα.

Αλλωστε η απουσία πόνου επιβεβαιώθηκε και από τις ακτινογραφίες στις οποίες υποβλήθηκαν, καθώς οι δρομείς είχαν μικρότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αρθρίτιδα από τους μη δρομείς.

Μάλιστα, από ό,τι φαίνεται, το σκελετικό σύστημα δεν σβήνει από τη μνήμη του τα οφέλη του αθλητισμού, ακόμη και εάν έχουν περάσει χρόνια. Και αυτό διότι ακόμη και εκείνοι που είχαν σταματήσει το τρέξιμο – αλλά, όπως είχαν αναφέρει στο σχετικό ερωτηματολόγιο, αθλούνταν στο παρελθόν – ταλαιπωρούνταν από λιγότερο πόνο στα γόνατα.

Ειδικότερα – και σύμφωνα πάντα με τα ίδια αποτελέσματα – οι πρώην δρομείς

διέτρεχαν κατά 18% λιγότερες πιθανότητες να νιώσουν πόνο στο γόνατο από τους μη δρομείς. Το ποσοστό αυτό, δε, αυξάνεται στο 24% για εκείνους τους αθλητές που δεν σταμάτησαν να φοράνε τα αθλητικά τους παπούτσια, τρέχοντας σε τακτική βάση.

Ανάλογα ήταν τα αποτελέσματα και μετά την εξέταση των ακτινογραφιών, ώστε να διαπιστωθεί ποιοι από τους συμμετέχοντες στη μελέτη πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα ή έχουν ύποπτα σημάδια ανάπτυξης της νόσου. Το να έχει αθληθεί κανείς έστω και στο παρελθόν είναι καλύτερο από το καθόλου. Όμως, εκείνοι που είχαν τα πιο γερά γόνατα ήταν και εκείνοι που είχαν κάνει το τρέξιμο στάση ζωής!

Πρέπει να σημειωθεί, πάντως, πως οι ερευνητές είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στη διατύπωσή τους, αποφεύγοντας να υποστηρίξουν ότι το τρέξιμο αποτελεί «ασπίδα» κατά της ανάπτυξης οστεοαρθρίτιδας στα γόνατα.

Το αντιφλεγμονώδες περιβάλλον

Το γεγονός πως οι δρομείς τείνουν να ζυγίζουν λιγότερο από τον πληθυσμό που δεν ασκείται καθημερινά πιθανότατα να βοηθά στην προστασία των γονάτων. Στα συν του αθλητισμού συμπεριλαμβάνονται και τα δεδομένα μιας ακόμη πρόσφατης μελέτης που δείχνουν ότι η άσκηση δημιουργεί αντιφλεγμονώδες περιβάλλον που μπορεί ενδεχομένως να είναι ωφέλιμο όσον αφορά τη μακροπρόθεσμη υγεία των αρθρώσεων.

Στην έρευνα, πάντως, υπάρχει ακόμη μια λεπτομέρεια που αξίζει να αναφερθεί. Το 33% του δείγματος των ανθρώπων που είχαν τρέξει σε κάποια περίοδο της ζωής τους (σε κάποια ή σε αρκετές ή έως την περίοδο της έρευνας) διαμαρτυρήθηκε για συχνό πόνο στα γόνατα. Αρα δικαίως δεν μπορεί κάποιος να καταλήξει ότι το τρέξιμο προκαλεί ανοσία στον πόνο.

Όμως, το αντίστοιχο ποσοστό σκαρφάλωσε στο 41,1% όταν οι ερευνητές έκαναν την ίδια ερώτηση στο υπό εξέταση δείγμα που έχει πάρει «διαζύγιο» από την τακτική φυσική άσκηση.

Πηγή : [TA NEA - TPEXΩ- ygeia.tanea.gr](http://TA-NEA-TPEXΩ-ygeia.tanea.gr)