

دویدن برای زانوها خوب است یا بد؟

آیا دویدن واقعا صدمات مفصلی زانو در افراد را افزایش می دهد یا به پیشگیری از آن ها کمک می نماید؟ آیا دویدن می تواند از زانو در مقابل جراحت و آرتريت محافظت کند يا خير؟



آیا دویدن واقعا صدمات مفصلی زانو در افراد را افزایش می دهد یا به پیشگیری از آن ها کمک می نماید؟ آیا دویدن می تواند از زانو در مقابل جراحت و آرتريت محافظت کند يا خير؟

به گزارش جام جم آنلاین ، دویدن از این جهت که در طول زمان سبب ایجاد ساییدگی و پارگی در زانو می شود و از این رو منجر به درد مفاصل و آرتروز و آسیب های دیگر می شود، شهرت دارد. اما یک مطالعه کوچک که اخیرا انجام شده نشان می دهد که 30 دقیقه دویدن در واقع باعث کاهش التهاب در مفاصل زانوی دهنده شده که این نتیجه سبب ایجاد سوالات بسیاری شده که آیا دویدن واقعا صدمات مفصلی در افراد را افزایش می دهد یا به پیشگیری از آن ها کمک می نماید؟

در این گزارش که در مجله فیزیولوژی کاربردی اروپا منتشر شد محققان دانشگاه بریگهام یانگ، 15 دهنده سالم از 18 تا 35 سال را در آزمایشگاه مورد بررسی قرار داده و قبل و بعد از 30 دقیقه دویدن روی تردمیل نمونه خون و مایع بین مفصلی زانوی آن ها را بررسی کردند. همچنین در حالت استراحت هم این آزمایش را انجام دادند.

محققان انتظار داشتند که بعد از دویدن شاهد افزایش مولکولی که ناشی از التهاب مایع بین مفصلی زانو است، باشند ولی انتظارشان برآورده نشد. در عوض دریافتند که نشانه التهاب در واقع پس از 30 دقیقه دویدن کاهش پیدا کرده است. دانشمندان این آزمایش را روی 6 نفر دیگر به طور کامل انجام دادند ولی متوجه شدند که نتایج در همه این افراد یکسان است.

دویدن برای زانوها خوب است یا بد؟

به گفته مت سیلی Matt Seeley نویسنده مطالعه، استادیار علوم ورزشی " این نتیجه تعجب آور بود، ما انتظار داشتیم مولکول ها افزایش پیدا کنند ولی نتیجه خلاف آن را نشان داد. " سیلی تاکید می کند که این مطالعه آزمایشی است و با توجه به تعداد کم افرادی که مورد مطالعه قرار گرفته اند نمی توان نتایج را به طور کلی بسط داد. ضمن این که محققین التهاب را درست بعد از دویدن بررسی کردند نه یک هفته یا یک ماه بعد. ولی سیلی می گوید که تیمش قصد دارد همین مطالعه را روی افرادی بیشتر در آینده انجام دهد.

" فکر می کنم و امیدوارم که اطلاعات نشان بدهند که دویدن برای مفاصل شما مفید است، با وجود این که یافته های ما محدود است به علت غیر منتظره بودنشان می توانند از اهمیت بالایی برخوردار باشند. "

بعضی از کارشناسان که در این مطالعه دخیل نبوده اند می گویند، با این که یافته های این مطالعه جذاب است – حتی با وجود محدود بودن نمونه ها – هنوز مشخص نیست که آیا دویدن می تواند از زانو در مقابل جراحت و آرتريت محافظت کند يا خير؟

به گفته دکتر بریایان فیلی Dr. Brian Feeley ، جراح ارتوپد دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو " این اطلاعات دوجانبه هستند، ما می دانیم افرادی که همیشه می دوند هیچ مشکلی در زانویشان نداشته اند ولی هستند کسانی که در جوانی دچار ورم مفاصل می شوند. "

برای بسیاری از دوندگان 30 دقیقه دویدن زمان نسبتاً کوتاهی است و مطالعه نشان نمی دهد که آیا دویدن در مدت زمان طولانی هم همین نتیجه را می دهد یا خیر؟ مطالعه دیگری که روی دوندگان ماراتن انجام شد تغییراتی در غضروف دوندگان نشان داد که می تواند به صورت بالقوه تا یک ماه پس از مسابقات طولانی ایجاد شود.

به گفته فیلی " در مجموع این مطالعه نشان می دهد که احتمالاً یک مزیت تکاملی وجود دارد که به ما اجازه می دهد غضروف ها در دویدن کوتاه مدت آسیب ندیده و التهاب مفصلی کاهش پیدا کند. دوی استقامت ممکن است با فشار روی زانو سبب افزایش التهاب شده که منجر به پتانسیل بالقوه جراحی مفاصل شود. "

فیلی و سیلی هر دو معتقدند که فواید دویدن بیشتر از خطرات آن است به خصوص اگر در حد اعتدال انجام شود. سایر عوامل مثل وزن و ژنتیک هم می تواند در ابتلای افراد به آرتروز یا سایر جراحی های زانو هنگام دویدن موثر باشد. برای درک کامل خطر یا فواید دویدن برای زانو تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. در این بین دوندگان می توانند با گرفتن آموزش های لازم و در نظر گرفتن زمان مناسب برای ریکاوری بعد از تمرینات آسیب ها را به حداقل رسانده و توجه بیشتری به دردها و تورم های ایجاد شده حین دویدن داشته باشند.

تهیه و ترجمه: گروه سلامت سیمرغ