

Lopen en osteoartritis



Veel gestelde vragen

Veel mensen denken dat hardlopen het kraakbeen in je gewrichten beschadigt, wat tot vragen leidt als:

- Kan ik **osteoartritis (OA)** krijgen van lopen?
- Krijg ik **slechte knieën** door te lopen?
- Is lopen **slecht voor de heupen**?

Er zijn echter aanwijzingen dat hardlopen en andere oefeningen over het algemeen veilig zijn voor het gewrichtskraakbeen.



Nieuw onderzoek

- Sommige onderzoeken suggereren dat **recreatieve** hardlopers **minder knie- en heupartritis** hebben in vergelijking met niet-lopers/sedentaire mensen en wedstrijdlopers.
- De rol van hardlopen bij OA is **onduidelijk**, vooral bij **wedstrijdlopers**.
- Lopen **kan bescherming** bieden tegen een toekomstige **knieprothese**-operatie.
- Het kraakbeen **herstelt** over het algemeen **goed** van een enkele loopsessie en lijkt zich aan te passen aan herhaalde blootstelling.



Hoe kan je veilig lopen



Begin langzaam – als je niet gewend bent om te lopen, begin dan met slechts twee minuten en bouw dit geleidelijk op.



Doe wat **krachttraining** om de spieren, pezen en gewrichtsbanden te versterken, zoals squats en lunges. Je kan deze oefeningen doen met een gewicht naarmate je vordert.



Als je **knijpijn hebt die langer dan een uur aanhoudt** na het sporten, of de ochtend na een training, is dat een teken dat het gewricht **overbelast** kan zijn geweest. **Stop niet met trainen**, maar pas aan wat je doet, overweeg bijvoorbeeld **kortere en frequentere trainingen** – in plaats van 30 minuten lopen, ga je 2 x 15 minuten lopen.



Denk aan de ondergrond waarop je loopt – een vlakke, stevige gras ondergrond of een atletiekbaan minimaliseert de impact op je benen.



Investeer in **comfortabele loopschoenen van goede kwaliteit**, vooral als je op beton of asfalt loopt.

Een kinesitherapeut kan je begeleiden bij het beginnen lopen of beter lopen als je osteoartritis hebt of het risico loopt om het te krijgen.

Lichaamsbeweging biedt ook tal van andere voordelen voor je lichaam en geest!



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER