Potwierdzają to liczne badania naukowe. Ćwiczenia i wysiłek fizyczny dobrze wpływają na zdrowie i kondycję układu kostnego, w tym w szczególności stawów. BO CZYM SĄ STAWY? Stanowią połączenie dla kości, osłaniają nasadę kości poprzez tzw. torebkę stawową. Błona która otacza torebkę stawową, ma na sobie kosmki, które wydzielają maź – „smar dla naszych stawów”. To maź powoduje, że podczas ruchu nie dochodzi do ścierania torebek stawowych, chroniąc, a jednocześnie „odżywiając” chrząstkę. Chrząstki stawowe zdecydują w kolejności o tym aby nasz ruch był sprężysty, za amortyzację wstrząsów. A NASZE CIAŁO JEST MĄDRE! Jeśli mamy zwiększoną ilość ruchu – zwiększa się „oliwienie” (czyli wydzielanie mazi), dzięki czemu chrząstki które chronią nas przed urazami są lepiej odżywione. Ruch powoduje również znacznie lepsze ukrwienie i dotlenienie stawu, dzięki czemu szybciej regenerowane są ich uszkodzenia.

**TRUDNE – WAŻNE SŁOWO: OSTEOBLASTY – to komórki, które odpowiedzialne są za procesy kościotwórcze. Kontrolowane obciążanie kości podczas ćwiczeń powoduje aktywizację OSTEOBLASTÓW, dzięki czemu zwiększa się gęstość kości.**

**KIEDY ZABURZA SIĘ „OLIWIENIE” – AMORTYZACJA WSTRZĄSÓW – GĘSTNIENIE KOŚCI?**

M. in. kiedy uszkodzeniu ulega któryś w wyżej wymienionych elementów: torebka stawowa, chrząstka, sam staw (o problemach niedoborów żywieniowych napiszę w innym artykule). Przyczynami uszkodzeń są znaczne przeciążenia lub urazy, w wyniku których dochodzi do zwyrodnień. Wydzielana jest znacznie mniejsza ilość mazi, stawy stają się coraz mniej odżywione i dochodzi do stanów zapalnych, bolesności i zmniejszenia ruchomości. TO MOŻE BYĆ POCZĄTEK BŁĘDNEGO KOŁA! Bo jeśli boli – minimalizujemy ruch. Mało ruchu (teraz już to wiesz) powoduje, że stawy źle się regenerują. Ten stan trzeba przerwać. Oprócz procesu leczenia stanów zapalnych – NIE WOLNO REZYGNOWAĆ Z RUCHU! Ze zbawiennych dla stawów ćwiczeń. Jeśli masz problem z ich wykonaniem, udaj się do lekarza specjalizującego się w rehabilitacji aparatu ruchu lub fizjoterapeuty. Wesprą w „podkręceniu” tempa, pomogą w zwiększeniu zakresu ruchomości. BĘDZIE ŁATWIEJ!

**JAKIE ĆWICZENIA POLECANE SĄ DLA ZDROWIA STAWÓW?**

Joga, marsze i trucht, marszo-biegi, ćwiczenia stabilizacji centralnej, aqua-aerobic, jazda na rowerze (ale dla osób które nie mają problemów z chorobą przeciążeniową kręgosłupa), i wiele innych, nie ekstremalnych sportów. Ale w przypadku stanów ostrych (np. przy zapaleniu stawów) ćwiczenia tylko za zgodą lekarza/fizjoterapeuty – po jego kontrolą.