Kolenní kloub a sport

Je možné sportovat s bolestmi kolen? Jak se s těmito problémy vypořádávají sportovci?

S bolestí **kolenních kloubů** se stejně jako **obyčejní lidé potýkají i sportovci**. Pohyb, který nejvíce zatěžují kolenní klouby: hluboké dřepy, skoky, dopady, rotace, nárazy, nadměrné zatížení...

Je až neuvěřitelné kolik koleno dokáže snést zátěže. Při skoku dojde k **zatížení až trojnásobku hmotnosti sportovce**. Hráč fotbalu, basketbalu, běžec apd. tak nadměrně zatěžuje své kolena.

Základní pravidla pro provozování aktivit

V případě, že chcete začít běhat a vážíte více než 96 kg, doporučuji Vám nejdříve posílení svalů, které souvisí s vašimi koleny. Ideální je **začít cvičit na strojích eliptical či jízdu na kole**. Mějte na paměti, že aktivitu byste měli skončit, jakmile cítíte nepříjemnou bolest. Vhodné je běhat po rovných a měkkých terénech (*běh po trávě*). Po namáhavém treninku, doplňte své tělo podpůrnými látkami - **sacharidy, glukosamin a kolagen,** které ulehčí regeneraci těla.

V případě, že máte zdravotní problémy, určitě se sportem v rozumné míře pokračujte. Běh a jiné aktivity **posilují kosti** a působí jako **prevence před zánětem kloubů**.

Je-li pro vás běh nemožný, zkuste provozovat **šetrnější aktivity - cyklistika, plavání, cvičení na strojích eliptical, rotoped**...

Kdy dochází nejčastěji ke zranění

Ke zranění dochází nejčastěji při **prudkých změnách směru pohybu**.
Nejčastějším zraněním u mužů je: **natržení menisku**, které se musí řešit chirurgickým zákrokem. Ke zranění může také dojít dlouhodobým zatěžováním. Dochází zde k poškození kloubní chrupavky.

Předejít zranění můžete tak, že budete střídat cviky, posilovat svaly související s kolenními kluby, správná technika pohybu...

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 20.10.2012.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/kolenni-kloub-a-sport*.