

# Corrida e Osteoartrose



## Questões Comuns

Muitas pessoas pensam que correr danifica a cartilagem articular levando a questões como:

- A corrida poderá fazer com que tenha **osteoartrose (OA)**?
- Correr é **mau para os meus joelhos**?
- Correr vai **prejudicar as minhas ancas**?

**No entanto a evidência mostra que correr, entre outros exercícios, é genericamente seguro para a cartilagem articular.**



## Novas investigações

- Alguns estudos sugerem que as **pessoas que correm de forma recreativa** têm uma **menor ocorrência de osteoartrose do joelho ou anca**, quando comparadas com pessoas que não correm ou que são sedentárias e corredores competitivos.
- O papel da corrida na OA é **incerto**, particularmente a **corrida de competição**.
- Correr pode prevenir uma futura cirurgia para colocação de prótese.
- A cartilagem geralmente **recupera bem** de uma única corrida, e parece adaptar-se à exposição repetida.



## Como correr com segurança



**Iniciar lentamente** – se não está habituado a correr, comece com apenas dois minutos de corrida e aumente gradualmente.



Faça **treino de fortalecimento** para ajudar a fortalecer os músculos, tendões e ligamentos, como agachamentos e lunges. Pode adicionar algum peso nestes exercícios à medida que vai progredindo.



Se tiver **dor que persiste por mais de uma hora** após o exercício, ou na manhã após a sessão de exercício, é sinal que a articulação possa ter tido uma **sobrecarga. Não pare de fazer exercício**, mas ajuste o que tem feito, por exemplo, **considere períodos de exercícios mais curtos mas mais frequentes** – em vez de correr por 30 minutos, corra duas vezes 15 minutos.



**Tenha atenção à superfície do terreno onde corre.** Relva firme e plana ou uma pista de corrida minimizam o impacto sobre as suas pernas.



Invista em sapatilhas de **corrida confortáveis e de boa qualidade**, especialmente se correr em superfícies de cimento ou asfalto.

**Um(a) fisioterapeuta pode ajudá-lo a iniciar ou a progredir na corrida se tem ou estiver em risco de ter osteoartrose. O exercício também oferece muitos outros benefícios para o corpo e para a mente.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SETEMBRO