

Fører løping til artrose?

Som tanken at dårlig sittestilling fører til ryggsmarter, har du kanskje hørt myten at løping fører til artrose?

Kanskje du har hørt at den økte kraften av foten som slår ned i bakken, fører til større belastning på leddene som gjør at de gradvis slites ned over tid? Eller at knærne og hoftene ikke er laget å løpe lange avstander på asfalt?

I alle fall har forskere forsøkt å svare på spørsmålet "fører løping til artrose i hofte og kne?"

Svaret:

Det er ingen god grunn til å tro på at løping øker sjansen for hofte- eller kneartrose hos deg som løper som en hobby.

Alt i alt, er det nesten en større sjanse for at løping faktisk gjør leddene dine sunnere, heller enn at det gjør dem verre([1](#))!

Du som løper på amatørnivå kan få nytte av masse helsefordeler fra å løpe. Generelt for hjerne, hjerte og lunger. Men med tanke på leddene kan du oppleve:

1. Sterkere muskler
2. Bedre koordinasjon og balanse
3. Bedre bevegelighet i ledd
4. Vekttap
5. Sunnere bruske og leddkapsel
6. Økt bentetthet og helse

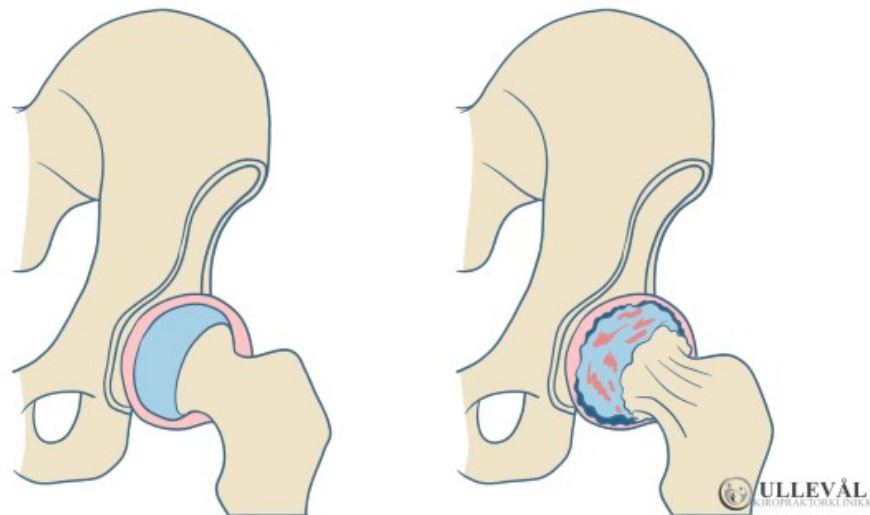
...MEN...

Forskningen sier ikke at man definitivt ikke kan få artrose fra løping. Forskning kan heller ikke konkludere med at løping er bevist å hjelpe alle. Løping kan være både og!

Men det som er viktig å forstå er at risiko for artrose er veldig individuelt. Og dette er fordi mange forskjellige faktorer bidrar til din risiko for å utvikle artrose eller ikke. For eksempel - genetikk, tidligere skader, vekt, kjønn, anatomi, diett osv.

Og du som løper ekstremt mye eller på elitenivå, har faktisk økt risiko for å utvikle artrose (2). Studien var basert på de som løper mer enn 92 km/uke.

[Les "hofteartrose - et ferskt perspektiv om slitasje".](#)



Burde du ikke heller gå istedenfor?

Det virker logisk at gåing er snillere for leddene enn løping. Og med løping, stemmer det at de totale kreftene faktisk er høyere i hoften (3), og tre ganger høyere i kneet (4).

Og i teorien, er disse kreftene høye nok til å kunne utvikle artrose. Så hvorfor 'får ikke løpere artrose?

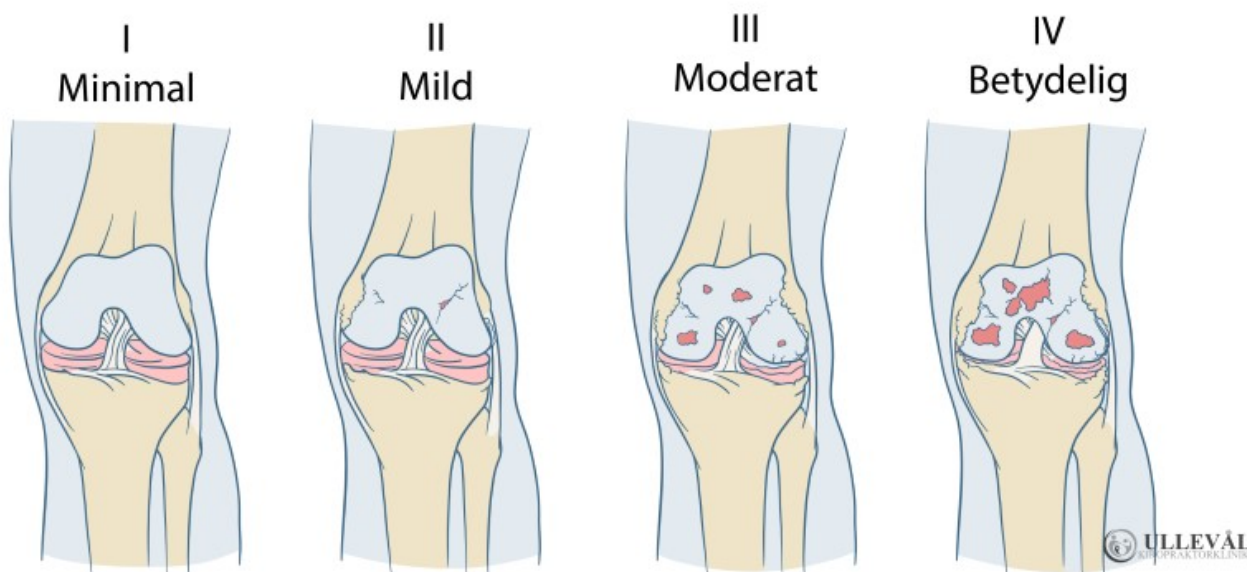
Forskere har likevel funnet at løping kan være enten like snilt eller snillere for hoftene og knærne enn gåing.

Dette er fordi at beinet er i kontakt med bakken i kortere tid ved løping, siden beinet bruker mer tid i "svingfasen" (3,5). I tillegg, får leddene bedre "kontakt" ved høyere krefter, slik at kraften spres over en større flate (5).

I teorien kan man til og med løpe raskere uten noe særlig økning i disse kreftene på leddet (5).

[Les om "5 grader av kneartrose"](#)

Artrose i knær



Hvor mye og ofte kan du løpe?

Det er skadelig når belastningen er større enn leddet sin kapasitet for å reparere seg.

Derfor er det anbefalt at du begynner sakte, og løper lite men ofte. Slik får du mindre belastning til leddet hver gang. Og så får du nytte av mer remodelering og positive endringer i brusk, bein og musklene. Og derfor kan du gjøre leddet faktisk sunnere enn det var før (6).

“Vær tålmodig og hør på kroppen din.”

Hvor mye “lite” betyr er selvfølgelig veldig individuelt. Men for å få disse fordelene, er det anbefalt at du tilpasser løpingen slik at du ikke fremkaller smerter (6).



Det anbefales også at du ikke øker mengden for fort. Artrose skjer ikke på grunn av “for mye” belastning, men istedenfor, fra en ny eller “ukjent” belastning. Ukjent belastning er med andre ord, en belastning som leddene ikke har rukket å tilpasse seg ennå. Som for eksempel, å løpe for langt eller for ofte før leddet har bygget seg opp til det (5).

Du får gode tips hos din lege eller kiropraktor.

[Les om de beste øvelser for hofteartrose.](#)

Slik løper du hvis du opplever smerter.

Rådet kan være motsigende. Det anbefales ikke å løpe gjennom hofte- eller knesmerter. Men hva hvis du opplever, som så mange andre med hofte- eller kneartrose, litt smerter i ditt daglige liv?

Det er viktig å ta hensyn til hva som er din grunnlinje av smerter i ditt daglig liv. Og så kan du passe på hvis du opplever noe økning under eller etter løpeturen. Hvis smerten blir verre, ta en pause i 1-2 dager. Deretter prøv igjen med lavere hastighet, kortere avstand eller med flere pauser under løpeturen.

Skriv en dagbok av dine økter og hvordan det kjennes ut. Det er en fantastisk måte å oppdage det som fungerer og ikke fungerer for deg.

Ta hensyn til nye smerter.

[Andre typer smerter kan ligne og bidra til dine artrosesmerter.](#) Andre kneskader som oppstår ofte hos løpere er patellofemoralt smertesyndrom (også kjent som [løperkne](#)), og Chondromalacia patella.

[Patellofemoralt smertesyndrom](#) beskriver smerter rundt kneskålen. Det skjer ofte hos løpere. Selv om det skjer "uten grunn", oppstår det ofte på grunn av "feil" belastning eller friksjon av kneskålen over lårbeinet. Det er mange måter din kiropraktor kan hjelpe deg med dette. Les mer her.

Chondromalacia patella ligner veldig mange artrose symptomer. Den er ofte tolket feil som "kneskål artrose". Denne skaden rammer oftest damer, og skjer på grunn av mykgjøring av brusken bak kneskålen. Behandlingen kan ofte ligne

behandlingen du får for kneartrose.

Husk alltid å sjekke med din lege eller kiropraktor hvis det oppstår nye smerter.

[Les om de beste øvelser for kneartrose.](#)



Noen ekstra tips som kan hjelpe

deg...

Dine sko kan gjøre en stor forskjell for deg som løper. Det er viktig å ha på sko som passer deg og dine føtter. Noen trenger for eksempel sko med støtte. Det er viktig at dine sko er behagelige, og ikke for gamle. Løpesko blir raskt slitt ut, i motsetning til kroppen din!

I dagliglivet, ikke bare mens du løper, er det også viktig å bruke sko som ikke overbelaster deg som høye hæler, "flip flops" (7).

[Slik velger du sko om du har fotsmerter.](#)

Når det er mulig, løp på mykt underlag, som gress eller grusvei. Til og med asfalt er bedre enn betong.

Og det største tipset: gå ut og løp! Hold deg ikke inne på grunn av feil råd fra andre eller at du er redd at du skal slite ned leddene! Du vil mest sannsynlig gjøre det motsatte. I tillegg får du en god mestringsfølelse etter en liten stund!