Zadbaj o stawy jesienią

Data aktualizacji
2025-11-17

Stawy umożliwiają sprawne poruszanie się, elastyczność i utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Kluczowymi ich elementami są: chrząstka stawowa, błona maziowa i więzadła. Chrząstka zapewnia amortyzację i zmniejsza tarcie, błona maziowa produkuje płyn stawowy, a więzadła stabilizują staw.

Skąd się biorą dolegliwości

Z upływem lat możesz zacząć odczuwać ból w stawach. Oprócz wieku przyczyną dolegliwości mogą być:

- nadwaga
- brak aktywności fizycznej
- uwarunkowania genetyczne
- urazy
- choroby (m.in. reumatoidalne zapalenie stawów i osteoporoza).

Dlaczego ból nasila się jesienią

Dolegliwości bólowe stawów pojawiają się często jesienią i zimą, kiedy robi się coraz chłodniej, wzrasta wilgotność powietrza, a ciśnienie jest coraz niższe. Niskie temperatury, mogą powodować zagęszczanie się płynu wewnątrz stawów, co sprawia, że stawy wydają się sztywniejsze i może pojawić się ból. Z kolei na skutek podwyższonego ciśnienia może nastąpić nieznaczne rozszerzenie się mięśni, więzadeł i ścięgna. Nawet minimalne zmiany w ich objętości, gdy jednocześnie występuje stan zapalny stawów, prowadzą do ucisku na zakończenia nerwowe i do natężenia bólu.

> **Jesienią i zimą, kiedy słońce świeci coraz rzadziej, synteza witaminy D3 w skórze jest ograniczona. Jej niedobór może prowadzić do osłabienia kości (osteomalacji) i dolegliwości bólowych. Objawem pośrednim mogą być bóle stawów.**

Dieta dla stawów

Aby wspierać zdrowie stawów dbaj o zbilansowaną dietę, która powinna składać się z:

- warzyw i owoców
- pełnoziarnistych produktów zbożowych
- chudych produktów mlecznych np. kefiru, maślanki, jogurtu naturalnego
- chudego mięsa zwłaszcza drobiowego np. indyka, kurczaka
- olejów roślinnych tj. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany
- tłustych ryb morskich i słodkowodnych, owoców morza
- nasion roślin strączkowych np. ciecierzycy, soczewicy, fasoli
- orzechów, pestek, nasion.

Staraj się unikać:

- produktów przetworzonych, bogatych w tłuszcze trans
- tłuszczów zwierzęcych (słonina, boczek, smalec)
- cukrów prostych
- nadmiernej ilości kofeiny i alkoholu.

> **Ważne! Nadmiar cukru w diecie, szczególnie u osób z cukrzycą przy wysokich poziomach cukru (glukozy) we krwi, prowadzi m.in. do uszkodzenia kolagenu, metabolizmu wapnia i witaminy D3. Dlatego nadmiar cukru niekorzystnie wpływa na stan tkanki chrzęstnej i kości.**

Stawy lubią ruch

Brak ruchu i siedzący tryb życia może powodować zesztywnienie stawów i osłabienie mięśni. Nie musisz biegać ani wykonywać męczących ćwiczeń na siłowni, wystarczy regularna umiarkowana aktywność fizyczna. Jak zadbać kondycję stawów?

- Wychodź na spacery.
- Przesiądź się na rower.
- Ćwicz nordic walking lub jogę.
- Pływaj lub ćwicz aerobik w wodzie.

W jaki sposób aktywność fizyczna wpływa na zdrowie stawów?

- Pomaga stracić zbędne kilogramy, które są wrogiem zdrowych stawów. Nadmierna masa ciała je przeciąża, co prowadzi do uszkodzeń.
- Wzmacnia mięśnie, które stabilizują stawy i zmniejszają ich obciążenie.
- Poprawia krążenie krwi, dzięki czemu składniki odżywcze docierają do chrząstki stawowej, wspierając jej regenerację.
- Zapewnia właściwe nawilżenie i odżywienie chrząstki stawowej, co sprzyja jej regeneracji.
- Zapobiega rozwojowi osteoporozy poprzez stymulowanie komórek kościotwórczych do produkcji nowej tkanki kostnej.
- Poprawia równowagę i koordynację ruchową, co jest szczególnie ważne u osób starszych.

Co szkodzi stawom?

Nieprawidłowa postawa. Wady postawy, m.in. garbienie się, powodują nierównomierne rozłożenie ciężaru ciała i zmniejszenie przepływu krwi do stawów. To może prowadzić do ich sztywności i osłabienia. Oprócz tego obciążają kręgosłup oraz stawy biodrowe i kolanowe, co z czasem może powodować ból i przeciążenie.

Nieodpowiednie techniki podnoszenia. Nadmierne obciążenie stawów, podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów czy niewłaściwej techniki ćwiczeń, może prowadzić do przeciążeń i uszkodzeń stawów. Pamiętaj, aby podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów zginać nogi w kolanach.

Nadwaga i otyłość. Nadmierna masa ciała zwiększa obciążenie stawów, zwłaszcza kolanowych i biodrowych. Każdy dodatkowy kilogram zwiększa siłę nacisku na stawy, co może prowadzić do szybszego ich zużycia.

Siedzący tryb życia. Długotrwałe siedzenie w jednej pozycji obciąża stawy biodrowe i kręgosłup. Jeśli

pracujesz przy biurku, rób regularne przerwy na krótkie spacery lub ćwiczenia rozciągające.

Nieodpowiednie obuwie. Noszenie butów na wysokim obcasie powoduje nienaturalnie ułożenie stopy i kostki, co obciąża stawy. Sprzyja także bólom kręgosłupa i może prowadzić do przykurczu ścięgna Achillesa.

Bagatelizowanie kontuzji. Nieleczona kontuzja może prowadzić do poważnych konsekwencji dla stawów, takich jak rozwój stanów zapalnych, niestabilność stawu czy przyspieszenie zmian zwyrodnieniowych.

Kiedy zgłosić się do lekarza

Jeśli ból utrzymuje się przez kilka dni, nasila się, gdy towarzyszą mu inne objawy, takie jak obrzęk, zaczerwienienie, sztywność (szczególnie poranna) czy ograniczenie ruchomości stawu, zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Po przeprowadzeniu wywiadu lekarz określi dalszy tryb postępowania diagnostyczno-terapeutycznego.

Przeczytaj także

Bądź aktywnym seniorem

Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia

Zadbaj o sprawne stawy

Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia

Endoprotezoplastyka stawu kolanowego

Endoprotezoplastyka jest najskuteczniejszą metodą leczenia pacjentów z zaawansowaną chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego. Jeśli masz wskazania do leczenia operacyjnego i podejmiesz decyzję o leczeniu, operacja pomoże Ci wrócić do sprawności