

Πως επιδρά το Έρευνα αλλάζει τα δεδομένα

Νέα μελέτη που έγινε στο Brigham Young University (BYU) αλλάζει τα μέχρι σήμερα δεδομένα για την αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας. Σύμφωνα με τον επικεφαλής συγγραφέα της μελέτης Robert Hyldahl, επίκουρο καθηγητή της Επιστήμης της Άσκησης, τα νέα δεδομένα θέλουν το τρέξιμο να επιδρά θετικά ως προς τη μείωση των φλεγμονών στις αρθρώσεις των γονάτων.

Όπως λέει ο καθηγητής, η συγκεκριμένη άσκηση μειώνει τη φλεγμονή και καθυστερεί την εμφάνιση κάποιας εκφυλιστικής πάθησης όπως είναι η οστεοαρθρίτιδα. Οι επιστήμονες αποφάσισαν με μελετήσουν εκτενώς το θέμα, καθώς, όπως λένε, μέχρι σήμερα υπήρχε έλλειψη γνώσεων για τους μηχανισμούς που κρύβονται πίσω από την προστατευτική δράση της τακτικής άσκησης κατά των εκφυλιστικών παθήσεων των αρθρώσεων.

Με δεδομένο ότι η χρόνια, χαμηλού βαθμού φλεγμονή εμπλέκεται στην έναρξη και εξέλιξη της εκφυλιστικής νόσου των αρθρώσεων, μέτρησαν τους δείκτες φλεγμονής στο αρθρικό υγρό που λήφθηκε με παρακέντηση από τα γόνατα πολλών άντρων και γυναικών ηλικίας 18-35 ετών, τόσο πριν όσο και μετά το τρέξιμο.

Ο ερευνητής Matt Seeley, αναπληρωτής καθηγητής της Επιστήμης της Άσκη-

τρέξιμο στις πονεμένες αρθρώσεις των γονάτων; ιμένα στην αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας



σης στο BYU, σε συνεργασία με μια ομάδα επιστημόνων από το ίδιο πανεπιστήμιο και με τον Δρ. Eric Robinson από το Intermountain Healthcare, δημοσίευσαν τα ευρήματά τους στο περιοδικό European Journal of Applied Physiology. Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης οι ειδικοί δείκτες που έψαχναν στο αρθρικό υγρό που είχαν λάβει από τα γόνατα των συμμετεχόντων (δύο κυτοκίνες που ονομάζονται GM-CSF και IL-15) μειώθηκαν μετά από 30 λεπτά τζόγκινγκ.

Καταρρίπτει τις μέχρι σήμερα ιατρικές πεποιθήσεις

Όπως λένε, η μελέτη αυτή θα αλλάξει

τον τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων στις αρθρώσεις των γονάτων. καθώς η επικρατούσα άποψη ήταν ότι το τρέξιμο προκαλεί βλάβες στα γόνατα και όχι ότι τα βοηθά να επανέλθουν.

Αξίζει να αναφερθεί ότι μόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής 30 εκατομμύρια άτομα πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα, ενώ στη Μεγάλη Βρετανία τα στοιχεία δείχνουν ότι 4.7 εκατομμύρια ταλαιπωρούνται από την πάθηση. Και στην Ελλάδα όμως τα νοούμερα είναι αποκαλυπτικά, καθώς υπολογίζεται ότι 1 εκατομμύριο άνθρωποι υποφέρουν και σύμφωνα με τους ειδικούς τα νοούμερα αυτά θα αιχθούν κατά πολύ τις επόμενες δεκαετίες εξαιτίας της αύξησης της

παχυσαρκίας και της γήρανσης του πληθυσμού.

Σύμφωνα με τον επίκουρο καθηγητή Robert Hyldahl, η άσκηση είναι ιδανική για τη δημιουργία ενός αντιφλεγμονώδους περιβάλλοντος, το οποίο συμβάλλει στη διατήρηση ή παράταση της ηγείας της άρθρωσης σε βάθος χρόνου για κάθε νέο και νυηγή άνθρωπο.

Ενώ ο καθηγητής Matt Seeley συμπλήρωσε ότι η μελέτη δεν αποδεικνύει ότι οι δρομείς μεγάλων αποστάσεων έχουν περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν οστεοαρθρίτιδα από οποιδήποτε άλλο πρόσωπο, ωστόσο δείχνει ότι η άσκηση μπορεί να είναι ένα είδος φαρμάκου. Οι επιστήμονες σχεδιάζουν να μελετήσουν εκτεταμένα άτομα που έχουν υποστεί προηγούμενους τραυματισμού στο γόνατο και ειδικά άτομα που έχουν υποστεί τραυματισμούς πρόσθιου χιαστού συνδέσμου ώστε να επιβεβαιώσουν τα νέα τους ευρήματα.

Αναλύοντας τα στοιχεία αυτά, ο φυσικοθεραπευτής χειροθεραπευτής Γιώργος Κακαβάς σημείωσε ότι η επιβεβαίωσή των ευρημάτων αυτών, σε μεγαλύτερο δείγμα, θα καταρρίψει τη μέχρι σήμερα πεποιθηση ότι το τρέξιμο προκαλεί φλεγμονή και πόνο, έναν παράγοντα αποφυγής της άσκησης, που τόσο επωφελής είναι για την καρδιαγγειακή υγεία.