

QUÈ HEM DE FER PER CUIDAR LES NOSTRES ARTICULACIONS?

5 març, 2018



Qualsevol moviment que fem és possible gràcies a les articulacions, la unió de dos o més ossos (cartílags, lligaments, burses, tendons, membrana sinovial). Us donem unes recomanacions per cuidar-les i mantenir-les en bon estat:

- **Mantenir el pes corporal** dins d'uns paràmetres ideals, un excés de pes es tradueix en major càrrega i impacte sobre les articulacions especialment en les del tren inferior i en l'esquena.
- **Exercitar la musculatura**, si els músculs que envolten les articulacions es troben en un bon estat d'entrenament i enfortits, les articulacions es trobaran més protegides davant el desgast i enfront de moviments violents en algun accident esportiu.
- **Evitar els moviments que concentrin la tensió en l'articulació**, la força l'han de fer els músculs i mai les articulacions.
- **Utilitzar l'equipament esportiu adequat per l'esport que practiquis**: calçat apropiat a la gespa on juguis.
- **Una correcta hidratació durant l'exercici** ajudarà a mantenir el nivell de líquid sinovial, i per tant, una correcta lubricació de les articulacions.
- **Incloure en la dieta els peixos blaus**, rics en omega 3. També es pot incorporar algun suplement de col·lagen si la nostra activitat esportiva és molt intensa.
- **Un correcte escalfament** abans de començar la pràctica de l'exercici ajudarà a evitar lesions tant musculars com articulars.