

Ассистент кафедры травматологии, ортопедии и военно-полевой хирургии Института хирургии Пироговского Университета, кандидат медицинских наук Кирилл Казаков предупредил, что ходьба на большие расстояния, а тем более без должной подготовки, может вызвать нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, особенно у людей с избыточным весом или проблемами соединительной ткани.

По словам специалиста, каждый шаг увеличивает давление на эти суставы, повышая вероятность воспаления и потенциально ускоряя развитие остеоартрита. Чтобы снизить эти риски, Казаков рекомендует разминаться перед длительными прогулками и постепенно увеличивать дистанцию.

Кроме того, эксперт рассказал о важности контроля своего состояния при ходьбе и отдыха при появлении усталости. Казаков отметил, что сильная усталость во время или после ходьбы, болезненность в мышцах и суставах — признаки неправильной техники. При появлении этих симптомов следует прекратить ходьбу, а после обязательно проконсультироваться с врачом.

«Главной проблемой ходьбы на длительные дистанции является перегрузка суставов. Чаще всего страдают коленные и тазобедренные суставы. В группе риска — люди с лишним весом или предрасположенностью к заболеваниям соединительной ткани. Каждый шаг нагружает коленные и тазобедренные суставы, что увеличивает риск развития в них воспалительных процессов. Повторяющиеся движения при ходьбе могут привести к быстрому развитию остеоартроза», — рассказала врач.