



## *Is hardlopen slecht voor je knieën?*

Het is natuurlijk leuk dat hardlopen, maar wel verdomde slecht voor je gewrichten. Je knieën gaan kapot door al dat gestamp op het asfalt'. Deze uitspraak hoor je vaak als je over hardlopen praat. Er is een hardnekkige veronderstelling dat hardlopen funest is voor je gewrichten, kniebanden en kraakbeen. Als je de horrorverhalen erover hoort, denk je wel twee keer na voordat je ooit begint met hardlopen.

En als zoveel mensen dat denken moet dat wel kloppen toch? Gelukkig is daar dan de wetenschap die het echt heeft onderzocht. En dan blijken deze hardnekkige geruchten toch niet altijd te kloppen. Sterker nog: hardlopen zou weleens voor minder ontstekingen kunnen zorgen in je gewrichten.

### **Knieën**

Een aantal wetenschappers van de Brigham Young University besloot eens goed te onderzoeken wat hardlopen precies doet met je knieën. Hiervoor bestudeerden ze een aantal gezonde mannen en vrouwen tussen de 18 en 35 jaar. Zowel voor als na het hardlopen maten ze twee bepaalde stofjes (met de swingende namen GM-CSF en IL-15) in het knievocht.

De hoeveelheid van deze stofjes geeft aan hoeveel ontsteking er in je kniegewricht zit. En wat bleek? Na 30 minuten hardlopen was het niveau van deze stofjes bij de proefpersonen flink gedaald. Bij proefpersonen die dat niet deden, bleef het niveau gelijk.

'We weten nu bij jonge, gezonde personen beweging een anti-ontstekings-effect heeft', aldus professor Robert Hyldahl in science daily. Volgens de onderzoeker kan het ook een lange-termijn effect hebben en daarmee veroudering en de gebreken die daarbij horen vertragen, in het bijzonder het zeer pijnlijke artritis. Een zeer pijnlijke vorm van slijtage van het bot die gepaard gaat met ontstekingen.

'Dit onderzoek bewijst niet dat hardlopers geen artritis zullen krijgen', aldus Hyldahl. 'Maar het suggereert wel dat beweging als een soort medicijn kan fungeren.' De onderzoekers willen nu kijken of dit effect ook geldt bij mensen die eerder een knieblesure hadden.

Hardlopen is dus niet alleen goed voor het verlagen van je stressniveau, het bevorderen van je geluksgevoel, het verbeteren van je conditie en het strakker worden van je lijf. Het kan ook wonderen verrichten in je botten.

Betekent dit potentieel jubelverhaal dan dat hardlopen voor geen enkele slijtage zorgt aan je lijf? Zeker niet. Dat diepen we uit in een volgend artikel.



Overgenomen uit nieuwsbrief 18 van PRORUN.