

## Πόνος στα γόνατα: Ποια σωματική αδυναμία φανερώνει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο πόνος στα γόνατα μπορεί να μην οφείλεται στα... γόνατα!

Ερευνητές από τη Δανία διαπίστωσαν ότι ο πόνος στο συγκεκριμένο σημείο του σώματος μπορεί να πηγάζει από την αδυναμία άλλης μυϊκής ομάδας.

Σύμφωνα με τη μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, εάν τα γόνατα πονούν κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης είναι πιθανό να ευθύνονται οι αδύναμοι μύες του ισχίου.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσοι έχουν πιο γυμνασμένους μύες στην περιοχή των γοφών έχουν λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν πόνους στα γόνατα και η συσχέτιση αυτή μπορεί να αποτελέσει τη βάση για αποτελεσματικότερη πρόληψη, ακριβέστερη διάγνωση και ταχύτερη αντιμετώπιση του πόνου στα γόνατα.

Όταν μύες του ισχίου είναι αδύναμοι, τα γόνατα έχουν την τάση να στρέφονται προς τα μέσα, με αποτέλεσμα να ασκείται υπερβολική πίεση στο πρόσθιο μέρος του γόνατος.

Αντιθέτως, εάν οι μύες του ισχίου είναι δυνατοί, ελέγχεται καλύτερα η κίνηση των ποδιών και του γόνατος όταν τρέχουμε και όταν γυμναζόμαστε γενικότερα, καθώς ασκείται πολύ λιγότερη πίεση στην άρθρωση του γόνατος.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)