

Bieganie niszczy kolana. (I inne kłamstwa, w które uwierzyłeś.)



Jeśli masz ponad 50 lat i boli Cię kolano — prawdopodobnie słyszałeś od kogoś: "przestań biegać, niszczysz sobie stawy." A może sam sobie to mówisz. Otóż nauka ma w tej sprawie zupełnie inne zdanie. I to zdanie może Cię zaskoczyć.

Kluczowe wnioski

- Najważniejsze: Jeśli masz ponad 50 lat i boli Cię kolano — prawdopodobnie słyszałeś od kogoś: "przestań biegać, niszczysz sobie stawy." A może sam sobie to mówisz.
- W artykule znajdziesz konkrety o: Mit, który żyje od dekad — i który nauka właśnie obaliła.
- Drugi kluczowy temat: Liczby, które mówią same za siebie.

Mit, który żyje od dekad — i który nauka właśnie obaliła

Przez lata bieganie kojarzyło się z "zużywaniem" stawów. Logika wydawała się prosta: kolano to mechanizm, każdy mechanizm się zużywa, a bieganie przyspiesza to zużycie. To intuicyjne. To też nieprawda.

W ciągu ostatnich kilkunastu lat przeprowadzono dziesiątki dużych badań naukowych — setki tysięcy uczestników, wieloletnie obserwacje, zdjęcia rentgenowskie, rezonanse magnetyczne. I wyniki były zaskakujące dla wszystkich, którzy wierzyli w teorię "zużywania kolan".

Źródło: D'Souza et al. (2023), Effects of Running on the Development of Knee Osteoarthritis

Liczby, które mówią same za siebie

Ludzie, którzy nie biegają, mają WYŻSZE ryzyko bólu kolan i choroby zwyrodnieniowej niż rekreacyjni biegacze. Siedzący tryb życia — niebieganie — jest problemem.

Grupa Ryzyko artrozy kolana / biodra Co to oznacza Rekreacyjni biegacze 3,5% Najniższe ryzyko ze wszystkich grup Osoby niećwiczące 10,2% Prawie 3x wyższe niż u biegaczy Wyczynowi sportowcy 13,3% Najwyższe ryzyko — intensywność ma znaczenie

Widzisz ten wzorzec? Ryzyko nie rośnie liniowo wraz z bieganiem — wyraźniej zmienia się dopiero przy wyczynowym poziomie intensywności. Rekreacyjny bieg, 3-4 razy w tygodniu, w rozsądnym tempie, u wielu osób nie wygląda na strefę zagrożenia.

Alentorn-Geli et al., Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 2017

Dlaczego bieganie może chronić kolana — mechanizm

To co dzieje się w kolanie podczas biegu jest bardziej skomplikowane niż "ścieranie chrząstki". Chrząstka stawowa nie ma własnego ukrwienia — odżywia się przez płyn stawowy, który jest wpompowywany do chrząstki właśnie podczas ruchu i obciążenia.

Innymi słowy: kolano potrzebuje ruchu, żeby się odżywiać. Bezruch to nie oszczędzanie — to głodzenie.

Voinier, White — European Journal of Rheumatology, 2024

Regularny ruch stymuluje produkcję płynu stawowego, wzmacnia mięśnie wokół kolana (które odciążają staw), poprawia propriocepcję — czyli czucie głębokie, dzięki któremu kolano "wie" jak się ustawić przy każdym kroku.

A co jeśli kolano JUŻ boli? Szczera odpowiedź.

Tu musimy być uczciwi — bo to jest pytanie, które zadaje sobie wiele osób po 50-tce. I odpowiedź jest bardziej złożona niż "biegaj, będzie dobrze". Ważne jest, aby rozróżnić rodzaje bólu.

Rodzaje bólu kolana — nie każdy jest taki sam

- **Ból mięśniowy** wokół kolana (uda, łydka) po długim biegu lub po przerwie — normalny, przemija w 24-48 godzin. Możesz biegać.
- **Ból pod rzepką** lub po jej bokach (runner's knee) — często wynika ze złej techniki lub zbyt szybkich postępów. Warto wtedy zwolnić i sprawdzić, czy nie popełniasz [typowych błędów treningowych](#).
- **Ból wewnątrz stawu**, obrzęk, trzaskanie — to sygnał do konsultacji z ortopedą. Nie biegaj bez diagnozy.
- **Ból zwyrodnieniowy** — tu nauka mówi wyraźnie: umiarkowany ruch jest lepszy niż bezruch, ale program powinien ustalić ze specjalistą.

Co naprawdę niszczy kolana — lista bez owijania w bawełnę

Skoro bieganie nie jest głównym winowajcą, to co nim jest? Badania wskazują na kilka kluczowych czynników:

- **Nadwaga i otyłość** — każdy dodatkowy kilogram to potężne obciążenie przy każdym kroku. To największy wróg Twoich stawów.
- **Siedzący tryb życia** — słabe mięśnie nie stabilizują kolana, co prowadzi do nierównomiernego obciążenia chrząstki.
- **Wcześniejsze urazy** — dawne kontuzje zwiększają ryzyko zmian niezależnie od aktywności.
- **Brak adaptacji** — rzucanie się na głęboką wodę (np. 50km tygodniowo bez bazy) to prosta droga do problemów.

Jak biegać po 50-tce żeby kolana były wdzięczne

Bieganie po 50-tce to nie bieganie w wersji dla początkujących. To bieganie z głową — z szacunkiem dla tego, czego ciało potrzebuje.

- **Zacznij wolno** — 20-25 minut truchtu, 3 razy w tygodniu. Daj tkankom czas na adaptację.
- **Technika lądowania** — ląduj pod biodrem, środkową częścią stopy. Skrócony krok zmniejsza siłę uderzenia o podłoże.
- **Wzmocnij mięśnie** — [siłownia po 50-tce](#) (przysiady, wykroki) to najlepsza polisa ubezpieczeniowa dla Twoich kolan.
- **Zadbaj o regenerację** — dobrej jakości [sen po 50-tce](#) to moment, kiedy Twoje stawy faktycznie się naprawiają.
- **Dieta to fundament** — odpowiednia [dieta po 50-tce](#) wspiera walkę ze stanami zapalnymi.

Na koniec — bo to jest najważniejsze

Ciekawostka: w badaniu na 3804 maratończykach (średnio każdy ukończył prawie 10 maratonów!) nie znaleziono związku między liczbą przebiegniętych kilometrów a ryzykiem artrozy. Winowajcami były geny, waga i stare kontuzje, a nie pasja do biegania.

Dr Robert Shmerling, Harvard Medical School Publishing, 2023

Zacznij. Powoli. Mądrze. Z szacunkiem dla ciała — i z zaufaniem do tego, do czego ciało jest stworzone. Kolana zwykle lepiej reagują na rozsądnie dawkowany ruch niż na bezruch.

Źródła

1. [1] [Dhillon, J. et al. \(2023\). Effects of Running on the Development of Knee Osteoarthritis: An Updated Systematic Review at Short-Term Follow-up.](#)
2. [2] [Alentorn-Geli, E. et al. \(2017\). The Association of Recreational and Competitive Running With Hip and Knee Osteoarthritis: A Systematic Review and Meta-analysis. JOSPT, 47\(6\), 373-390.](#)
3. [3] [Voinier, D., White, D.K. \(2024\). Walking, Running, and Recreational Sports for Knee Osteoarthritis: An Overview of the Evidence. European Journal of Rheumatology.](#)
4. [4] [Hartwell, M.J. et al. \(2024\). Does Running Increase the Risk of Hip and Knee Arthritis? A Survey of 3804 Marathon Runners.](#)
5. [5] [Lo, G.H. et al. \(2017\). History of Running Is Not Associated with Higher Risk of Symptomatic Knee Osteoarthritis: A Cross-Sectional Study from the Osteoarthritis Initiative.](#)
6. [6] [Shmerling, R.H. \(2026\). Does running cause arthritis? Harvard Health Publishing.](#)

FAQ

Czy bieganie po 50 niszczy kolana?

U większości osób nie. Przy rozsądnym obciążeniu, technice i regeneracji bieganie częściej poprawia sprawność stawów niż ją pogarsza.

Jak zacząć biegać po 50, żeby nie przeciążyć kolan?

Najlepiej od marszobiegu 2-3 razy w tygodniu, z progresją objętości nie większą niż około 10% tygodniowo. Dobrze działa też równoległy trening siłowy nóg i pośladków.

Kiedy ból kolana po bieganiu to sygnał, żeby iść do specjalisty?

Gdy ból utrzymuje się kilka dni, narasta, pojawia się obrzęk lub niestabilność stawu. Wtedy warto zrobić diagnostykę zamiast dalej zwiększać obciążenie.