

[Номе](#) » [Здоров'я](#) » Лікарі назвали вік, коли звичайна ходьба руйнує суглоби: як уникнути болю

Лікарі назвали вік, коли звичайна ходьба руйнує суглоби: як уникнути болю

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 03 Червня 2026, 09:24 1 Min Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Здоров'я / © pixabay.com

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Біль у колінах і стопах після 40 років часто виникає не через хвороби, а через неправильну техніку ходьби, яка з часом руйнує хрящову тканину. Фізіотерапевти пропонують дві прості техніки пересування, що допоможуть відновити суглоби та повернути легкість у рухах.

Про це пише [Newsyou](#).

Перша техніка – “тихий крок” – полягає у максимально м'якому приземленні стопи без характерного стукоту п'яти. Це дозволяє м'язам стопи та гомілки амортизувати навантаження, захищаючи суглоби від мікроударів. Почніть з повільної ходьби, концентруючись на безшумності, і поступово збільшуйте темп. Вже за тиждень щоденних тренувань ви помітите зменшення ранкової скрутості в колінах.

Друга техніка – переكات з п'яти на носок – передбачає усвідомлене перенесення ваги з п'яти через зовнішнє склепіння до пальців під час кожного кроку. Така біомеханіка рівномірно розподіляє навантаження між гомілковостопним, колінним і кульшовим суглобами, а також активізує сідничні м'язи. Цей метод допомагає зменшити тиск на колінну чашечку та позбутися ниючого болю в передній частині стопи. Виконувати вправу рекомендують 15-20 хвилин щодня.

Найкращий ефект досягається при комбінуванні обох підходів: спочатку зосередьтеся на м'якому приземленні, а потім підключіть переكات. Регулярність важливіша за тривалість – навіть 10 хвилин усвідомленої ходьби на день можуть запустити процеси відновлення суглобів, яких не забезпечать жодні ліки.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua[біль](#) [здоров'я](#) [суглоби](#) [фізіотерапія](#) [ходьба](#)

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Значно посилює ерекцію та рівень тестостерону

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Рекомендую! Миттєво знімає біль та запалення в суглобах

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

10:50 Сибіга відповів Польщі через підрозділ «Героїв УПА»: до чого закликав глава МЗС

10:44 Трамп не з'являється на публіці вже тиждень: у соцмережах заговорили про стан його здоров'я

10:44 Синоптики попередили про спеку до +35: якою буде погода влітку

10:40 Зеленський розкрив наслідки ударів по РФ: які стратегічні об'єкти опинилися під атакою

10:37 Землетрус сколихнув південь Італії: що відомо про підземні поштовхи магнітудою понад 6 балів

10:36 Хліб подорожчає до 42 гривень: українців попередили про нові ціни в магазинах

10:32 Пенсіонерам доведеться платити за перевірку лічильників: кого не звільнять від витрат

10:22 Ісландія обійшла Швейцарію: яка країна несподівано стала найдорожчою у світі

10:15 Квартири в Україні коштують втричі дешевше, ніж у Польщі: де ціни найвищі, а де — найнижчі

10:03 Українські надра оцінили у 15 трильйонів доларів: де лежить основне багатство

LOAD MORE >

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua