CO NAPRAWDĘ REGENERUJE TWOJE STAWY, CZYLI JAK GRAĆ W GOLFA DO „SETKI”

Agnieszka Karolczak-Tomkiewicz

Każdy zamach kijem golfowym to dla kręgosłupa obciążenie, które potrafi sięgnąć ośmiokrotności masy ciała - zdecydowanie większe niż podczas biegania. Jednak w golfa można grać z przyjemnością przez całe dekady, nierzadko do późnej starości. Wcale nie musi się to odbywać kosztem stawów. Skąd ta sprzeczność? Otóż staw nie jest częścią mechaniczną, która zużywa się wraz z przebiegiem. To żywa, nieustannie odnawiająca się tkanka, a regeneracja jest procesem, który w ogromnej mierze zależy od nas samych. Pytanie, które naprawdę warto sobie zadać, nie brzmi więc „jak oszczędzać stawy?”, a bardziej „jak pomóc im się odbudowywać?”. Co zatem realnie wspiera ich regenerację - i dlaczego golfista ma w tej sprawie więcej do powiedzenia, niż mu się wydaje?

STAW TO NIE CZĘŚĆ ZAMIENNA

Stawy nie działają jak klocki hamulcowe - nie mają „limitu kilometrów”, po którym nieuchronnie tracą sprawność. To wygodny, ale mylący obraz. Chrząstka, ścięgna i więzadła to żywe tkanki, w których przez całe życie trwa wymiana - stare białka są rozkładane, a w ich miejsce powstają nowe. Kolagen budujący ścięgna potrafi się odnawiać, a chrząstka, choć robi to powoli, również reaguje na to, jak ją traktujemy.

Dla golfisty ma to ogromne znaczenie. Badania biomechaniczne pokazują, że pojedynczy zamach - mimo naprawdę imponujących sił - niemal nigdy nie uszkadza kręgosłupa sam z siebie. Głównym problemem są setki powtórzeń tego samego, asymetrycznego ruchu, tydzień po tygodniu, bez wystarczającej regeneracji. I tu pojawia się dobra wiadomość: tkanka, której zapewnimy bodziec, budulec oraz czas na odbudowę, nie tylko się nie zużywa - staje się mocniejsza. Cała sztuka polega na tym, by w codziennym bilansie przeważała odbudowa. Jest to również jedna z fundamentalnych zasad medycyny funkcjonalnej - zamiast gaszenia objawów, wzmacnianie zdolności organizmu do samoregeneracji.

CICHY OGIEŃ, KTÓRY TRAWI STAWY

Żeby zrozumieć regenerację, trzeba poznać jej największego przeciwnika. Stan zapalny ma bowiem dwie twarze. Ten ostry, pojawiający się po treningu czy rundzie, jest bardziej sprzymierzeńcem - to sygnał do naprawy, który uruchamia procesy gojenia. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy zapalenie przestaje wygasać i zaczyna występować przewlekle. To właśnie ten cichy ogień przyspiesza degradację chrząstki, nasila ból i hamuje odbudowę.

I tu kryje się klucz, który spina wszystko w całość: większość elementów realnie pomagających stawom - dieta, sen, ruch, wybrane suplementy - działa poprzez jeden wspólny mechanizm. Wyciszają stan zapalny, obniżając jego markery we krwi, takie jak interleukina 6 czy białko CRP. Co ciekawe, sam ruch o umiarkowanej intensywności, a więc również gra w golfa, potrafi obniżać poziom CRP i działać przeciwzapalnie w całym organizmie. Dlatego zamiast pytać „jaką tabletkę przyjąć na ból?”, w duchu medycyny funkcjonalnej warto zapytać „co w moim stylu życia podsyca stan zapalny?”. To pytanie o źródło, a nie o doraźne tłumienie objawu.

KOLAGEN - RUSZTOWANIE DLA NOWEJ TKANKI

Skoro tkanki mają się odbudowywać, potrzebują mieć z czego. Dla osób aktywnych najmocniejsze dowody stoją dziś za kolagenem. Przegląd piętnastu badań z randomizacją (Khatri i wsp., 2021) pokazał, że największe korzyści z peptydów kolagenowych dotyczą właśnie stawów, ich lepszej ruchomości i wyraźnej ulgi w bólu. Inne badania pokazały efekt już po dwunastu tygodniach, przy mniejszej dawce.

W praktyce sprawdza się od 5 do 15 gramów peptydów kolagenowych dziennie, ale - i to ważne - z dużą dozą cierpliwości. Efektów nie zobaczymy po tygodniu; pierwsze pojawią się po dwóch, trzech miesiącach. Warto też wiedzieć, że bez witaminy C organizm nie zbuduje kolagenu, dlatego dobrze łączyć suplement ze źródłem tej witaminy. Ciekawostka z badań nad ścięgnami: peptydy przyjęte na 30-60 minut przed wysiłkiem trafiają do tkanki dokładnie wtedy, gdy ruch „otwiera" ją na odbudowę.

Naturalnym towarzyszem kolagenu jest kwas hialuronowy. O ile kolagen dostarcza „rusztowania", o tyle kwas hialuronowy odpowiada za nawilżenie i poślizg. Jest jednym z głównych składników płynu stawowego i macierzy chrząstki. Jego doustna suplementacja ma coraz mocniejsze wsparcie w badaniach - potrafi łagodzić ból i poprawiać sprawność stawu. Składniki te działają na różnych piętrach tej samej tkanki, dobrze się uzupełniają i często łączy się je w jednym preparacie lub zażywa większe dawki osobno.

NATURALNA APTECZKA

Wśród naturalnych sojuszników stawów na osobną wzmiankę zasługuje kurkumina, czyli aktywny składnik kurkumy - przyprawy, którą znajdziemy zresztą w codziennej kuchni. To prawdopodobnie najlepiej przebadany roślinny środek przeciwzapalny. Metaanalizy pokazują, że w chorobie zwyrodnieniowej stawów działa na ból i sprawność podobnie skutecznie jak popularne leki przeciwzapalne (NLPZ), a przy tym rzadziej powoduje skutki uboczne, zwłaszcza ze strony żołądka. Jest jednak haczyk: sama kurkumina wchłania się słabo, dlatego warto wybierać preparaty o zwiększonej biodostępności (na przykład z piperyną) i dać co najmniej dwanaście tygodni na zauważenie efektów.

Drugim filarem wyciszania zapalenia są kwasy omega-3, obecne w tłustych rybach morskich, oleju lnianym czy orzechach włoskich - te same, które wspierają pracę mózgu i nastrój.

Poza tą dwójką na aptecznej półce znajdziemy jeszcze kilka pozycji, po które warto sięgnąć świadomie. Boswellia serrata, czyli kadzidłowiec, to jeden z lepiej przebadanych roślinnych środków przeciwzapalnych - łagodzi ból i sztywność oraz poprawia sprawność. Klasyką „ochrony chrząstki" pozostają siarczan glukozaminy i siarczan chondroityny - metaanalizy wskazują na możliwą ulgę w bólu kolan, zwłaszcza gdy stosuje się je razem i odpowiednio długo.

Osobną grupą są enzymy proteolityczne - bromelaina z ananasa i papaina z papai - o działaniu przeciwzapalnym; w badaniach nad stawem kolanowym przynosiły ulgę porównywalną z popularnym lekiem przeciwzapalnym. Na uwagę zasługuje też astaksantyna, silny przeciwutleniacz z grupy karotenoidów. Wspólny mianownik całej tej grupy jest jednak taki sam: to wartościowe wsparcie, a nie cudowne lekarstwo. Pomagają wtedy, gdy reszta układanki również jest na swoim miejscu.

DIETA PRZECIWZAPALNA

Suplementacja to jedynie cegiełka, a prawdziwą różnicę robi całościowy sposób odżywiania. Diety o działaniu przeciwzapalnym, z modelem śródziemnomorskim na czele, konsekwentnie wiążą się z niższym stanem zapalnym i łagodniejszymi dolegliwościami stawów. Nie chodzi

przy tym o żaden wymyślny protokół, lecz o proporcje na talerzu: dużo warzyw, owoców jagodowych, roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych, oliwy, orzechów i tłustych ryb, a wyraźnie mniej tłuszczów nasyconych, cukru i wysoko przetworzonej żywności. Badania kliniczne z ostatnich lat pokazały, że u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów właśnie przesunięcie diety w stronę roślinnych polifenoli i kwasów omega-3, kosztem tłuszczów nasyconych i rafinowanych węglowodanów realnie zmniejsza ból i poprawia sprawność. To zresztą dokładnie ten wzorzec, który od pokoleń jedzą najdłużej żyjący ludzie na świecie.

CIERPKA WIŚNIA - SPRZYMIERZENIEC REGENERACJI I SNU

Jest jeszcze jeden bohater, którego szczególnie docenią gracze rozgrywający turnieje albo kilka rund w krótkim czasie - cierpka wiśnia odmiany montmorency, w postaci stuprocentowego soku lub koncentratu. Najnowsza metaanaliza z 2026 roku, obejmująca dziewiętnaście badań, potwierdza, że przyspiesza ona powrót siły mięśniowej po wysiłku, a korzyści narastają z każdą kolejną dobą regeneracji. Wcześniejszy przegląd (Hill, 2021) wykazał z kolei jedynie niewielką poprawę w zakresie bolesności mięśni, za to wyraźniejszy, umiarkowany efekt w powrocie siły i mocy.

Drugim atutem wiśni jest sen. W badaniu osób po 50. roku życia zmagających się z bezsennością picie soku dwa razy dziennie przez dwa tygodnie wydłużyło sen średnio o 84 minuty. Dla kogoś, kto regeneruje się między rundami albo nie najlepiej sypia w hotelu przed zawodami, to bardzo wymierna korzyść. Wiśnia działa też przeciwzapalnie - w części badań obniża markery stanu zapalnego, takie jak CRP - choć akurat tu dowody są mniej spójne. Jeden warunek jest jednak nieodzowny: musi to być prawdziwy sok lub koncentrat, a nie sklepowy „napój wiśniowy" dosładzany cukrem - takie produkty mają więcej kalorii niż polifenoli i w praktyce niewiele wnoszą.

SEN - PRAWDZIWA ODBUDOWA

Regeneracja tkanek dokonuje się przede wszystkim wtedy, gdy śpimy. To w nocy organizm sprząta po całodziennym stanie zapalnym i odbudowuje to, co zostało nadwyrężone w ciągu dnia. Mózg oczyszcza się dzięki układowi glimfatycznemu, ale tylko w odpowiednich, głębokich fazach snu. Żaden, nawet najlepszy suplement nie nadrobi chronicznego niedoboru snu. Gdyby trzeba było wskazać jedną zmianę, która zrobi dla stawów najwięcej, byłyby to solidne, regularne siedem-osiem godzin nocnego odpoczynku. Sprzyja temu stały rytm zasypiania i budzenia, ograniczenie niebieskiego światła z ekranów wieczorem oraz wyciszenie po treningu. Intensywny wieczorny wysiłek podnosi poziom kortyzolu i utrudnia przejście w tryb regeneracji.

Jeśli mimo dobrych nawyków sen nie przychodzi łatwo, warto rozważyć wsparcie suplementacyjne. Najlepsze efekty daje zwykle połączenie wieloskładnikowe, którego bazą jest znana nam już cierpka wiśnia, uzupełniona o składniki wyciszające układ nerwowy i ułatwiające zasypianie. Najmocniejsze dowody mają tu glicyna, która w dawce około trzech gramów przed snem skraca czas zasypiania i poprawia jakość snu, oraz magnez w dobrze przyswajalnych formach, czyli diglicynian i cytrynian. Rolę wspomagającą pełnią ekstrakty z kwiatu lawendy, liści melisy lekarskiej i zielonej herbaty, będącej źródłem wyciszającej L-teaniny, a także witamina B6, kofaktor w produkcji melatoniny i serotoniny. To rozwiązanie dla tych, którym sama higiena snu nie wystarcza - nie zastąpi ono jednak regularnego rytmu i odpowiedniej długości odpoczynku.

JAK PRZECHYLIĆ SZALĘ NA STRONĘ ODBUDOWY

Co z tego wszystkiego wynika dla samej gry? Regeneracja stawów to nie jeden zabieg ani jedna tabletka, lecz spójny system kilku nawyków. Po pierwsze, mądre obciążenie: kilka minut rozgrzewki przed rundą oraz praca nad mobilnością bioder i odcinka piersiowego - to dzięki nim powstaje pełny, swobodny obrót, a odcinek lędźwiowy jest przy tym chroniony. Naprawdę ważnym, regularnym elementem powinien być też trening siłowy, który buduje naturalną „amortyzację" wokół stawów i stabilizuje je podczas zamachu. Warto do tego dołożyć regularne rozciąganie (czy to w formie jogi, czy krótkiej sesji po treningu), które utrzymuje zakres ruchu i elastyczność. Po drugie, budulec - kolagen z witaminą C, przyjmowany cierpliwie przez kilka miesięcy (najlepiej w połączeniu z kwasem hialuronowym). Po trzecie, wyciszanie zapalenia: celowana suplementacja i dieta bogata w warzywa, owoce jagodowe i polifenole. Na koniec regeneracja - w pierwszej kolejności sen, dbałość o regularny rytm dobowy, a w okresach większego wysiłku - sok z cierpkiej wiśni w połączeniu z innymi składnikami o potwierdzonym pozytywnym działaniu na jakość snu.

PODSUMOWANIE

Golfiści, którzy grają jeszcze po osiemdziesiątce, rzadko zawdzięczają to wyjątkowym genom. Dobre praktyki, o których była mowa w tekście - rozsądne obciążanie ciała, dostarczanie budulca, wyciszanie stanu zapalnego i prawdziwa regeneracja - realnie działają na korzyść stawów, a ich konsekwentne stosowanie potrafi wydłużyć czas, w którym golf pozostaje przyjemnością.

Co więcej, sam golf pięknie wpisuje się w tę filozofię, łączy umiarkowany ruch, przebywanie na świeżym powietrzu i relacje z innymi ludźmi - a to wszystko, jak dobrze wiemy, sprzyja długiemu i zdrowemu życiu. Stawy nie mają z góry wyznaczonego „przebiegu". Każdego dnia albo są nadwyrężane, albo odbudowywane. I to, na którą stronę przechyli się szalę, w dużej mierze zdecyduje, jak długo będzie można cieszyć się grą.