

Średnio wymagające ćwiczenia pomagają wypłukać z ran infekcyjne cytokiny.

**Kto przestanie ćwiczyć z powodu rany lub otarcia, robi duży błąd.**

Według amerykańskich fizjologów niezbyt uciążliwe ćwiczenia przyspieszają gojenie ran. W trakcie ruchu do ciała rozlewają się antyinfekcyjne substancje, które potem ułatwiają zabliznienie rany.

*„Kluczowym punktem tego badania jest fakt, że lekkie ćwiczenia przyspieszają gojenie ran”* - twierdzi profesor Todd Keylock z Bowling Green State University. Jego zespół wykonywał testy dotyczące gojenia na kilku gryzoniach laboratoryjnych. Niektóre z nich były pozostawione bez ruchu, inne miały lekki dzienny plan ćwiczeń, trzecia grupa codziennie była poddawana bardzo ciężkim ruchom.

Rany najszybciej goiły się w przypadku drugiej grupy.

*„Jedną z możliwości jak działa ćwiczenie jest to, że zwiększa przepływ krwi przez zranione miejsce. W przeszłości udowodniliśmy już, że ma to wpływ na funkcję pewnych komórek systemu immunologicznego – makrofagów, i jeżeli ćwiczenie pomaga obniżyć ilość infekcyjnych cytokinów, które wychwytują makrofagi, mogłoby to pomagać obniżyć infekcję i przyspieszyć gojenie”* - dodał profesor Keylock.

Według jego opinii to odkrycie jest ważne przede wszystkim dla osób starszych, z nadwagą i cukrzycą, w przypadku których rany ogólnie goją się gorzej i którzy przy tym poruszają się często najmniej.