

Po co zwinność, skoro istnieje antykruchłość?

By kama3 kama3

paź 5, 2025

Na przykład antykruchłość jest znana w medycynie jako prawo Wolffa. Zgodnie z tym prawem gęstość kości – w skrócie jej jakość – zależy od jej obciążenia mechanicznego. Wolff odkrył, że regularne, niewielkie przeciążenie, po którym następują fazy regeneracji, ma korzystny wpływ na kości. Zbyt duże obciążenie powoduje ich pękanie. Zbyt małe powoduje degenerację kości. Właśnie dlatego piszczele piłkarzy wytrzymują kopnięcia, które zmiażdżyłyby każdą normalną nogę. W dzieciństwie i okresie dojrzewania doznawali oni licznych mikrołamań. Dzięki temu, że byli w stanie się z nich wyleczyć, osiągnęli znacznie wyższą gęstość kości.

[Read more](#)