



# *Frank Schmelcher*

## *Praxis für Physiotherapie*

### Die Läuferseite



#### **Bekommt man durch das Laufen eine Arthrose?**

Von der Universität Würzburg wurden 200 Untersuchungen der letzten 20 Jahre zu dieser Fragestellung überprüft. Die neueren Untersuchungen weisen keinen Zusammenhang zwischen regelmäßig betriebenem Laufsport und erhöhtem Arthroserisiko auf. Im Gegenteil es konnte gezeigt werden, dass Läufer im Alter über eine bessere Gelenkfunktion verfügen als eine Vergleichsgruppe.

Es wird jedoch diskutiert, dass bei gleichzeitiger Achsfehlstellung, bei gestörter Gelenkanatomie, bei neuromuskulären Erkrankungen und/oder Adipositas ein erhöhtes Arthroserisiko vorhanden ist.

Während neuromuskuläre Erkrankungen oder Adipositas dem Läufer meist bekannt sind können Achsfehlstellungen häufig lange Zeit schmerzfrei kompensiert werden und erst bei größeren Laufbelastungen in eine Schmerzsymptomatik abgleiten. Zu den Achsfehlstellungen zählen z.B. Skoliosen, Beinlängendifferenzen und damit verbundene Beckenschiefstände. Auch O- oder X-Beine zählen zu den Achsfehlstellungen.

Wichtig ist jedoch zu erwähnen, dass eine Achsfehlstellung einen Risikofaktor darstellt jedoch nicht ein Ausschlusskriterium. Die meisten Achsfehlstellungen werden vom Körper ausgeglichen oder können durch adäquate Einlagenversorgungen korrigiert werden.

Ein weiterer Risikofaktor auf den in der oben erwähnten Studie nicht eingegangen wurde scheint mir fehlende Stabilisierungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur zu sein. Eine ausreichend kräftige Bauch- und Rückenmuskulatur sind Grundvoraussetzungen damit die Körper- und Gelenkachsen während einer Trainingseinheit eingehalten werden können.