



Physiopark informiert über Studie



Marathonlaufen schädigt Kniegelenke nicht!

Auch wenn viele Läufer über Kniebeschwerden klagen – wer regelmäßig Marathon läuft, schädigt seine Kniegelenke nicht. Das ist das Ergebnis einer Studie, die Dr. Wolfgang Krampla vom Donauespital in Wien auf dem 92. Deutschen Röntgenkongress in Hamburg veröffentlichte. Allerdings: Die Gelenke brauchen Zeit zur Regeneration.

Der österreichische Radiologe hatte die Kniegelenke aktiver Marathonläufer mittels Magnetresonanztomografie (MRT) über einen Zeitraum von zehn Jahren untersucht. In dieser Zeit waren die Studienteilnehmer bis zu 40.000 Kilometer gelaufen und hatten ihre Kniegelenke stark beansprucht. Dennoch zeigten sich bei ihnen keine neuen Abnutzungserscheinungen, hieß es in einer Pressemitteilung der Deutschen Röntgengesellschaft e.V.

Entgegen der weit verbreiteten Meinung blieben bei den Langstreckenläufern Menisken, Knorpel und Knochen unverändert – und das trotz der kaum vorstellbaren Belastung von 6.200 Tonnen, die die Kniegelenke eines 75 Kilogramm schweren Läufers während der gesamten Strecke von 42,195 Kilometern abfedern müssen.

„Der Körper passt sich der vermehrten Belastung an. Nicht nur das Muskelgewebe wächst unter Belastungen, auch die Knochendichte nimmt unter Anstrengung zu“, begründete Dr. Krampla seine Untersuchungsergebnisse.

Dennoch warnte der Mediziner, dessen Forschungsschwerpunkt Überlastungsschäden bei Sportler sind, Hobbysportler davor, das Training zu übertreiben. Als Faustregel für gesunde Sportler gilt: Ein Trainingspensum von maximal 80 Kilometer pro Woche verbessert Knochen, Kondition und Muskulatur. Wer aber mehr als 100 Kilometer läuft, riskiert Überlastungsschäden, da die Regenerationsphasen nicht mehr eingehalten werden können.

Weitere Infos zum Thema Kniegelenk, Laufgesundheit, Ausdauersport, Dehnen und andere finden Sie unter:

www.physiopark-regensburg.de (Infothek)

