

Nachrichten aus der GOTS

Einladung zur Pressekonferenz

Die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin lädt ein zur Pressekonferenz anlässlich des GOTS-Kongresses 2008 in München.

- Termin: Donnerstag, 19. Juni 2008
- Beginn: 11.00 Uhr

Spatenhaus an der Oper
Residenzstr. 12
80333 München

Als Ansprechpartner stehen Ihnen bei der Pressekonferenz zur Verfügung:

- Prof. Dr. Dieter Kohn
Präsident der GOTS
- Univ. Prof. Dr. Stefan Nehler
GOTS-Kongresspräsident 2008
- Dr. Michael Krüger-Franke
GOTS-Kongressleitung
- PD Dr. Martin Engelhardt
Leitender Orthopäde der
Olympiadelegation in Peking
- Dr. Hubert Hörterer
Verbandsarzt Deutscher Skiverband
- Daniel Unger
Triathlonweltmeister 2007, Teilnehmer
der Olympischen Spiele 2008 in Peking

Weitere Informationen erhalten Sie von uns in Kürze.

Verletzungen im Laufen

Laufen ist gesund, hält fit und akute Verletzungen kommen nur selten vor. Jedoch klagen 30 bis 50 Prozent der Freizeitläufer pro Jahr über laufassoziierte Beschwerden des Bewegungsapparats. In den meisten Fällen handelt es sich um Überlastungsreaktionen des Körpers.

Verletzungen und Überlastungsreaktionen durch den Laufsport gehen mit verschiedenen Risikofaktoren einher. Dazu gehören:

- die **Laufdistanz**: Hohe Trainingsumfänge mit Laufdistanzen von über 80 Kilometern in der Woche sind mit einem signifikant erhöhten Verletzungsrisiko vergesellschaftet. Prinzipiell sollte die Distanz auf mehrere kleine Trainingseinheiten verteilt werden, weil dadurch Verletzungen verhindert werden können.
- die **Lauferfahrung**: Verschiedene Studien bestätigen ein erhöhtes Verletzungsrisiko während der ersten drei Jahre, in denen Laufsport betrieben wird. Dabei wird angenommen, dass sich neben der Verbesserung des Trainingszustands im Laufe der Zeit auch das Gewebe an die Laufbelastung anpasst.
- frühere **Verletzungen**: Hat ein Läufer bereits früher an einer laufassoziierten Verletzung gelitten, ist sein Verletzungsrisiko erhöht. Mehr als die Hälfte der Verletzungen ereignen sich in dem Bereich, der auch schon zu einem früheren Zeitpunkt verletzt war. Dafür verantwortlich ist möglicherweise, dass die Primärverletzung nur unvollständig abgeheilt ist oder dort eine grundlegende Schwachstelle des Körpers vorliegt.
- die **Trainingsgestaltung**: Vor allem die schnelle Steigerung des Wochenumfangs sowie eine Änderung der Trainingsmodalitäten (Intervalltraining, Bergtraining) findet sich bei über 60 Prozent aller „Laufverletzten“. In diesem Zusammenhang ist auch die Tatsache interessant, dass Sportler, die gezielt mit Trainingsplan arbeiten, ein deutlich erhöhtes Verletzungsrisiko aufweisen als Läufer ohne eine schematische Gestaltung des Laufsports. Der Freizeitläufer hat mehr die Möglichkeit, auf die Signale seines Körpers zu hören und damit Verletzungen gegenzusteuern, als der Leistungssportler.

Top 8 der Laufverletzungen

Fasst man die Ergebnisse verschiedener Studien zusammen, ergibt sich folgende Reihenfolge der bei laufassoziierten Verletzungen und Überlastungsreaktionen am häufigsten betroffenen Strukturen:

- Knie
- Fuß und Sprunggelenk
- Unterschenkel
- Achillessehne
- Hüfte und Becken
- Rücken
- Oberschenkel
- Hamstrings

Während die oben genannten Faktoren einen signifikanten Bezug zu Laufsportverletzungen haben, besteht dieser bei folgenden Kriterien nicht beziehungsweise wird kontrovers diskutiert:

- **Laufschuhe:** In einigen Studien wird über ein erhöhtes Verletzungsrisiko in Verbindung mit Laufschuhen berichtet, die älter als ein Jahr sind. Es erscheint daher sinnvoll, den Laufsport mit mehreren Laufschuhen auszuüben, die von Trainingseinheit zu Trainingseinheit gewechselt werden können. So kann ein potenziell negativer Einfluss einzelner Schuhe auf ein Minimum reduziert werden. Grundsätzlich muss ein Schuh immer zum Läufer und seinem jeweiligen Laufstil passen.
- **Dehnen:** Der Zusammenhang des Aufwärmens und Dehnens mit laufassoziierten Verletzungen wird derzeit heiß diskutiert. Während einige Wissenschaftler eine Reduktion des Risikos für Sehnenverletzungen annehmen, berichten andere über gehäufte Verletzungen bei Laufsportlern, die vor dem Sport intensiv gedehnt hatten. Eine mögliche Erklärung ist die Entspannung der Muskulatur durch das Dehnen. Daher wird inzwischen empfohlen, sich durch langsames Laufen aufzuwärmen und erst nach dem Laufen zu dehnen.
- **Gewicht:** Ob Übergewicht für Laufverletzungen eine Rolle spielt, ist umstritten. Unabhängig davon sollten Übergewichtige nur unter ärztlicher Betreuung mit dem Laufen beginnen.
- **Ausgleichssportarten:** Inwieweit sich Ausgleichssportarten im Trainingsprogramm positiv oder negativ auf das Verletzungsrisiko auswirken, ist nach wie vor unklar. Insgesamt scheint den Ausgleichssportarten bei der Verletzungsprophylaxe keine relevante Rolle zuzukommen.
- **Trainingsterrain:** Lange Zeit wurde ein harter Untergrund wie beispielsweise Asphalt aufgrund möglicher höherer Bodenreaktionskräfte als Verletzungsrisiko vor allem für die Gelenke betrachtet. Diese These kann genau wie ein „schützender Effekt“ von weichem Untergrund anhand wissenschaftlicher Daten nicht belegt werden. Möglicherweise ist durch das Risiko, auf unebenem Boden umzuknicken, das Gesamtrisiko für Verletzungen im Wald etwas höher als auf der hindernisfreien Straße. Auf unebenem Laufuntergrund kommt es außerdem zu einer schnelleren Ermüdung und damit verbundenen reduzierten muskulären Kontrolle.

- **Alter und Geschlecht:** Ein enger Zusammenhang zwischen Alter und Verletzungshäufigkeit besteht beim Laufsport nicht. Auch gibt es keine typischen Frauen- und Männerverletzung.

Obwohl Laufen zu den natürlichsten und gesündesten Sportarten überhaupt zählt, ist es nicht für jeden geeignet: Menschen mit stark abweichender Achsenstellung, schweren Knorpelschäden, Hüfterkrankungen, Gleitwirbeln und starkem Übergewicht sollte von regelmäßig ausgeübtem Laufsport, insbesondere dem leistungsorientierten Laufen, abgeraten werden.

Prof. Dr. med. Markus Walther
Chefarzt des Zentrums für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie an der Orthopädischen Klinik
München-Harlaching

Risikofaktoren beim Laufsport

Risikofaktoren mit signifikantem Verletzungsbezug beim Laufsport

- frühere Verletzungen
- Wettkampfsport
- hohe Trainingsumfänge
- fehlende Lauferfahrung
- ausgeprägte Achsfehlstellungen
- schnelle Steigerung der Trainingsintensität

Risikofaktoren mit unklarem Verletzungsbezug beim Laufsport bzw. widersprüchlichen Berichten in der Literatur

- Stretching
- Aufwärmen
- Trainingshäufigkeit
- Laufschuhe
- Bergläufe

Risikofaktoren ohne signifikanten Verletzungsbezug beim Laufsport

- Alter
- Geschlecht
- BMI
- Untergrund
- Ausgleichssport
- Fußform

Interview

Zehn Kilometer läuft er in 28:10 Minuten – so schnell wie kaum ein anderer in Deutschland. Die Erfolgsliste von **Jan Fitschen** ist beeindruckend: Zahlreiche nationale und internationale Titel auf Strecken zwischen 800 und 10.000 Meter schmücken die Vita des 30-jährigen Langstreckenläufers vom TV Wattenscheid 01. Doch satt ist der Diplom-Physiker noch lange nicht: Derzeit bereitet er sich im Höhentrainingslager in Arizona/USA auf die Qualifikation zu den Olympischen Spielen vor.

Wann haben Sie mit dem Laufen begonnen und was fasziniert Sie an dieser Sportart?

Mit 14 Jahren habe ich zum ersten Mal an unserem Familien-Lauftreff teilgenommen. Ab dann bin ich mehr und mehr gelaufen. Immer wieder die eigenen Grenzen erleben, die Hochs und Tiefs auskosten, die Bewegung in der freien Natur, die Möglichkeit, immer und überall loslaufen zu können – das fasziniert mich so am Laufen. Als Läufer lebt man intensiver, nimmt auch die Jahreszeiten viel stärker wahr. Ich freue mich jedes Mal nach einem verregneten Winter über das erste Training in kurzer Hose. Nach einem schönen Dauerlauf bei angenehmen Temperaturen lasse ich mich dann wunderbar erschöpft aufs Sofa fallen.

Wie sieht Ihr Trainingsplan aus?

Ich trainiere 12- bis 13-mal in der Woche, bis auf drei sehr intensive Einheiten immer im ruhigen Grundlagenausdauerbereich. So kommen pro Woche zwischen 160 und 190 Laufkilometer zusammen. Dazu mache ich noch leichtes Krafttraining, schwimme ab und zu und fahre Rad. Und drei Wochen im Jahr gönne ich mir eine Trainingspause.

Haben Sie sich beim Laufen schon mal verletzt?

Das bleibt leider nicht aus, wenn man das Maximum an Leistung aus sich herausholen will. Zum Glück war ich aber noch nie ernsthaft verletzt. Ich denke das liegt auch daran, dass ich immer versuche, auf die Signale meines Körpers zu hören. Wenn ich spüre, dass etwas nicht stimmt, gehe ich zum Arzt, trainiere weniger oder steige kurzzeitig auf Alternativsportarten um. Wer seine Verletzung nicht komplett auskuriert, bekommt schnell die Quittung.

Impressum

Dieser Newsletter ist eine Publikation der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin für ihre Mitglieder und die Presse.

Herausgeber:

Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS)
Geschäftsstelle, c/o Maria Arbogast
Neuhausstr. 8
61440 Oberursel

Vereinsregister München, Eintragungsnr. VR 11752
USt.-ID-Nr. DE 248377844

Präsident:

Prof. Dr. med. Dieter Kohn
Klinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie
Universitätsklinikum des Saarlandes
D-66421 Homburg/Saar

Redaktion:

Prof. Dr. Dieter Kohn, PD Dr. Martin Engelhardt, Dr.
Michael Krüger-Franke, Frank Wechsel,
Dr. Wolfgang Schillings

Pressestelle:

spomedis GmbH
Altonaer Poststr. 13a
D-22767 Hamburg
Tel. +49 (40) 85 19 24 - 3
E-Mail gots-presse@spomedis.de

Der GOTS-Newsletter 5/2008 erscheint im Juni mit dem Schwerpunktthema „Verletzungen im Fußball“

Was sind Ihrer Meinung nach die häufigsten Ursachen für Verletzungen beim Laufen?

Insgesamt halte ich Laufen für einen ungefährlichen Sport. Wir Läufer sind aber leider häufig zu ehrgeizig und neigen dazu, es mit dem Training zu übertreiben. Diese Von-Null-auf-Hundert-Mentalität bringt aber gar nichts – außer Problemen an Knien und Achillessehnen. Der Körper braucht einfach Pausen. Meine Trainingsumfänge sind zum Beispiel nur möglich, weil ich täglich einen Mittagsschlaf halte.

Welche Tipps können Sie Laufanfängern geben?

Das wichtigste Equipment des Läufers sind die Schuhe. Diese sollten nur im Fachgeschäft gekauft werden und dürfen ruhig etwas kosten. Ein Trainingspartner hilft dabei, die Motivation zum Laufen auf Dauer aufrecht zu erhalten. Besonders am Anfang ist es wichtig, sich kleine Ziele zu setzen, zum Beispiel eine halbe Stunde am Stück laufen zu können. Man sollte nicht zu schnell losrennen, sondern eher am Ende das Tempo etwas steigern. Und wenn die Lust mal fehlt, immer dran denken: Nach dem Lauf freust du dich, dass du dich doch überwunden hast!

Sind Langstrecken und Marathon für jeden geeignet? Wie steht es mit Ihren Marathonambitionen?

Ich halte es für falsch, sich sofort einen Marathon als Ziel zu setzen. Besser wäre es, sich zunächst auf einen 10-Kilometer-Lauf vorzubereiten. Schafft man diesen gut, lassen sich darauf ein Halbmarathon und später eventuell dann ein Marathon aufbauen. Irgendwann möchte ich auch mal einen Marathon laufen. Ob im Hochleistungsbereich oder als Freizeitsportler, dass muss ich mir noch mal gut überlegen.

Das Interview führte Dr. Wolfgang Schillings