

Laufsport:

Kein Stress für die Gelenke, gut für den Rücken

Läufer müssen nicht mit einem vermehrten Gelenkverschleiss rechnen. Das zeigte eine Studie an Langstreckenläufern, deren Ergebnisse der Würzburger Orthopäde Dr. Markus Walther in der Zeitschrift „Sportorthopädie Sporttraumatologie“ (20, 2004) veröffentlichte. Über Rückenschmerzen klagten Walthers Läufer-Probanden sogar erheblich seltener als die Normalbevölkerung.

Die Ergebnisse seiner Untersuchung wiesen auf eine „schützende Funktion“ des Laufsports hin. Regelmässige Bewegung und gezieltes Training könnten den Körper zu regenerativen Prozessen bewegen, die typische Alterungsprozesse aufhielten, glaubt der Würzburger Privatdozent. Walther und seine Mitarbeiter stützen ihre Ergebnisse auf die intensive Befragung von 1.203 Teilnehmern des Würzburger Marathons 2003. Dabei verglichen sie die Gruppe der Läufer unter 40 Jahren mit der Gruppe der über 40jährigen, um alterstypische Verletzungsmuster zu ermitteln.

Die wichtigsten Ergebnisse:

- Rückenschmerzen waren in allen Altersgruppen „hochsignifikant seltener“ als in der Allgemeinbevölkerung
- Jüngere Läufer verletzen sich signifikant häufiger als die älteren
- Die Arthrose-Rate bei den über 40-jährigen Langstreckenläufern war zwar – wie erwartet – höher als bei den unter 40-jährigen, nicht jedoch als in der Allgemeinbevölkerung
- Muskelfaserrisse und Achillessehnenreizungen kamen nicht häufiger vor als in der Allgemeinbevölkerung

Die positive Wirkung auf den Rücken überraschte schliesslich auch die Mediziner. Immerhin gelten Rückenschmerzen in Europa als die Volkskrankheit Nummer eins. «Man ist als Läufer bei jedem Schritt gezwungen, die Wirbelsäule aufzurichten, und das ist ein ideales Training für die Muskulatur», so Walther anlässlich eines Sportmediziner-Kongresses in München.

PD Dr. Markus Walther, Lehrstuhl für Orthopädie,
Universität Würzburg