

Laufverletzungen: Wiener Studie präsentiert neue Erkenntnisse

Open Science > Medizin - Mensch - Ernährung > Laufverletzungen: Wiener Studie präsentiert neue Erkenntnisse



Vienna City Marathon, Bild: [Wikicommons](#) [© [Bwag/CC-BY-SA-4.0](#)]

Eine neue Studie der MedUni Wien und des Orthopädie-Zentrums Innere Stadt hat das Thema Laufverletzungen genauer unter die Lupe genommen. Drei Jahren lang wurden dafür Verletzungen von Wiener Läufern und Läuferinnen analysiert.

[31 Prozent aller Österreicher und Österreicherinnen laufen regelmäßig oder gelegentlich.](#) Dass die beliebte Sportart aber auch ein relativ hohes Verletzungsrisiko mit sich bringt, ist vielen bekannt. Eine neue Studie der MedUni Wien und des Orthopädie-Zentrums Innere Stadt, die aktuell im Journal of Clinical Medicine veröffentlicht wurde, hat drei Jahre lang die Laufverletzungen von insgesamt 196 WienerInnen analysiert.

Häufigste Verletzungen

Der Grund für alle in der Studie untersuchten Laufverletzungen war Überbeanspruchung. Die häufigsten Verletzungen betrafen die Kniegelenke. Kniebeschwerden wie das patellofemorale Schmerzsyndrom (Schmerz in der Kniescheibe) oder das iliotibiale Bandsyndrom ("Läuferknie") machten 41,2 Prozent der Verletzungen aus. Weitere häufige Laufverletzungen waren Blessuren am Fuß- und Sprunggelenk (25,6 Prozent), am Unterschenkel/Achillessehne (13 Prozent), im unteren Rücken (10,1 Prozent) sowie Hüft- und Beckenbeschwerden (8,5 Prozent).

Körperliche Voraussetzungen

Die ForscherInnen konnten signifikante Zusammenhänge der Art der Verletzungen mit den körperlichen Voraussetzungen der Laufenden feststellen. Jüngere LäuferInnen mit niedrigem BMI (Body Mass Index - Verhältnis Körpergewicht zu Körpergröße, niedriger BMI – schlanke Person) oder Beifehlstellungen litten vor allem an Knieverletzungen. Höherer BMI oder Wirbelsäulenfehlstellungen standen hingegen in Verbindung mit Verletzungen im unteren Rücken. Auch die Intensität des Trainings war ausschlaggebend: Geringeres Training war vor allem mit Knieschmerzen verbunden, intensives Training führte häufiger zu Schmerzen im Unterschenkel.

Frauen häufiger betroffen

Obwohl in Österreich mehr Männer in der Freizeit und bei Wettbewerben laufen, zeigte die Studie, dass sich Frauen (56 Prozent) beim Laufen häufiger verletzen als Männer (44 Prozent). Mögliche Gründe für die höhere Anfälligkeit von Frauen für Laufverletzungen könnten

anatomische Unterschiede oder hormonelle Effekte sein. Die Klärung dieser Frage benötigt jedoch weitere Forschungsdaten.

Saisonale Unterschiede

Ein weiteres Ergebnis der Studie waren die saisonalen Unterschiede in der Häufigkeit von Laufverletzungen. Die meisten Laufverletzungen machten sich im März bemerkbar, während sich im August die wenigsten verletzten. Dies ist auf den Beginn der Laufsaison im Frühling und die Feriensaison zurückzuführen. Auch der Anfang April stattfindende Vienna City Marathon zeigt sich in den Daten: Beim Trainingsstart in den frühen Wintermonaten sowie in der finalen Phase vor dem Marathon traten Verletzungen gehäuft auf. Generell sind Vorbereitungen für Laufwettbewerbe mit höherem Verletzungsrisiko verbunden.

Fazit

Vor allem die körperlichen Voraussetzungen und die Intensität des Trainings sind ausschlaggebend für Laufverletzungen. Wichtig ist, sich dem Risiko für Verletzungen bewusst zu sein und wenn möglich Präventivmaßnahmen zu setzen, um unbeschadet durch das Jahr zu joggen.

cp, 19.05.2020

Quellenangaben

Quelle:

[Presseaussendung der Medizinischen Universität Wien, abgerufen am 14.05.2020](#)

[APA Science, abgerufen am 14.05.2020](#)

Originalpublikation:

Benca, E.; Listabarth, S.; Flock, F.K.; Pablik, E.; Fischer, C.; Walzer, S.M.; Dorotka, R.; Windhager, R.; Ziai, P. Analysis of Running-Related Injuries: The Vienna Study. *J. Clin. Med.* 2020, **9**, 438.

<https://doi.org/10.3390/jcm9020438>