

# Laufsport und Osteoarthritis



## Häufige Fragen

Viele Menschen denken, dass das Laufen den Knorpel in unseren Gelenken schädigt, was zu Fragen wie diesen führt:

- Bekomme ich vom Laufen **Osteoarthritis (OA)**?
- **Schadet** das Laufen **meinen Knien**?
- Ist das Laufen **schlecht für meine Hüften**?

**Tatsächlich zeigen Forschungsergebnisse, dass das Laufen und anderes Training im Allgemeinen sicher für den Gelenkknorpel ist.**



## Neue Forschungsergebnisse

- Manche Forschung spricht dafür, dass **Freizeitläufer seltener unter Knie- und Hüftarthritis** leiden als nicht-Läufer/inaktive Personen und leistungsorientierte Läufer.
- Die Bedeutung des Laufens für OA ist **unklar**, insbesondere die des **leistungsorientierten** Laufens.
- Das Laufen **könnte** vor zukünftigen **Operationen zum Kniegelenkersatz schützen**.
- Im Allgemeinen **erholt sich** der Knorpel **gut** von einer einzelnen Laufbelastung und passt sich anscheinend an wiederholte Belastungen an.



## Wie man sicher läuft



**Langsam starten** – wenn Sie das Laufen nicht gewöhnt sind, beginnen Sie mit lediglich zwei Minuten und steigern Sie sich nach und nach.



Machen Sie **Kraftübungen** wie Kniebeugen und Ausfallschritte, um die Stärkung von Muskulatur, Sehnen und Bändern zu unterstützen. Im weiteren Fortschritt können Sie auch Zusatzgewichte verwenden.



Wenn Sie **Knieschmerzen** haben, **die länger als eine Stunde** nach dem Training anhalten, oder am Morgen nach dem Training auftreten, ist das ein Anzeichen dafür, dass das Gelenk möglicherweise **überlastet** wurde.

**Hören Sie nicht auf zu trainieren**, aber passen Sie Ihr Programm an, **ziehen Sie z.B. kürzere und häufigere Workouts in Erwägung** – laufen Sie 2x15Min, statt 1x30Min.



**Bedenken Sie die Oberfläche auf der Sie laufen** – ein flacher fester Rasen oder eine Laufbahn minimieren den Aufprall in den Beinen.



Investieren Sie in **bequeme Laufschuhe hoher Qualität**, besonders wenn Sie auf Beton oder Asphalt laufen.

**Physiotherapeut:innen können Sie dabei anleiten, wie Sie mit dem Laufen anfangen oder dies steigern können, wenn Sie Osteoarthritis haben oder das Risiko einer OA besteht.**

**Training bietet außerdem noch viele weitere Vorteile für Ihren Körper und Geist!**

