

30. November 2012

Orthopäden warnen: Zuviel Dämpfung im Laufschuh schadet nur!

Federnde Sohlen gelten als Nonplus-Ultra beim Komfort, insbesondere im Langlauf. Beim diesjährigen Fußsymposium in der Orthopädischen Klinik Bad Abbach wurde jetzt aber deutlich: Weiche Sohlenpolster schützen nicht, sondern steigern das Verletzungsrisiko für Sehnen, Gelenke und Muskeln.

Bad Abbach – Eine Million Deutsche erleiden Jahr für Jahr eine Knöchelverletzung. Die falschen Schuhe sind dabei oft die Auslöser. Vor allem zu viel Dämpfung im Laufschuhwerk erhöht das Risiko für ein Umknicken im Sprunggelenk und kann zu Überlastungsschäden an den Sehnen des Läufers führen. Dies wurde jetzt beim Fuß-Symposium 2012 mit 160 Ärzten und Physiotherapeuten aus ganz Deutschland in der Orthopädischen Klinik für die Universität Regensburg in Bad Abbach deutlich. Als echten Fortschritt sehen die Sportmediziner dagegen den Trend weg vom Laufschuh von der Stange hin zu individualisierten, aus Modulen gefertigten Laufschuhmodellen.



Schützen High-Tech-Schuhe mit maximaler Dämpfung die Gelenke beim Laufen? Falsch, sagen die Experten. Das Verletzungsrisiko für Sehnen und Gelenke nimmt sogar zu. Foto: Fotolia

Die Deutschen bewegen sich mehr als früher. Die zunehmenden sportlichen Aktivitäten vor allem auch älterer Menschen erhöhen jedoch das Risiko für Überlastungsschäden und Verletzungen an Sehnen, Gelenken und Muskeln v. a. im Bereich der Beine.

**Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:
Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de

Die Behandlung dieser Verletzungen ist oft langwierig: 20 bis 40 Prozent der Bandverletzungen am Sprunggelenk beispielsweise hinterlassen bleibende Beschwerden, sagte der Direktor des Bad Abbacher Klinikums, Prof. Dr. Joachim Grifka.

In dem Therapiezentrum hat man sich mittlerweile auf das Problem der wachsenden Fallzahlen bei den Freizeitsportlern eingestellt: „Wir behandeln Breitensportler genauso exakt und professionell wie den Spitzensportler, im Operativen wie im Konservativen“, sagt Professor Grifka. Die häufigsten Muskelverletzungstypen wie Zerrungen und Muskelfaserrisse könnten heute besser als früher durch Ultraschall und auch Kernspintomografie lokalisiert und in ihrer Schwere eingeschätzt werden. Durch elastische Kompressionsbehandlung, Kinesiotapes und auch lokale Injektionen würde in der Therapie der Heilungsprozess angeregt, der Lymphabfluss verbessert und eine schnelle Schmerzlinderung erzielt.

Wie die Referate beim Symposium zeigten, bieten moderne apparative Techniken wie zweidimensionale Ganganalyse und Pedobarografie (Fußdruckmessung) heute die Möglichkeit, Fehlbelastungen bei Hobby- und Profisportlern rechtzeitig zu erkennen und durch individualisierte, computerunterstützte Einlagenanfertigung zu korrigieren. „Auch die häufigen Überlastungsprobleme beim Nichtsportler im Alltag können durch diese Methodik gut behandelt werden“, sagte Dr. Sven Anders, Oberarzt und einer der Spezialisten für die Behandlung von Fußkrankheiten im Klinikum Bad Abbach. Der wichtigste Faktor für einen ungetrübten Laufspaß bleibe jedoch die gute Passform der Laufschuhe. Die Experten raten deshalb heute, neue Laufschuhe vor dem Kauf intensiv und unter verschiedenen Bedingungen zu testen. Ambitionierte Läufer sollten mehrere Paare ihres Laufschuhs abwechselnd benutzen und die Schuhe nach ca. 1000 km Laufstrecke ausmustern.

Sind Operationen am Fuß- und Sprunggelenk nicht mehr zu vermeiden, profitieren die Patienten von neuen Operationsmethoden. So können zum Beispiel die Wiederherstellung gerissener Achillessehnen oder Knorpelrekonstruktionen des Sprungbeines häufig bereits minimalinvasiv durchgeführt werden. „Für den Patienten bringt das Vorteile bei der Wundheilung und eine schnellere Wiederherstellung der Beweglichkeit“, so Dr. Anders.

Sie finden diesen und weitere Presstexte, Fotos sowie interessante Infos unter der Web-Adresse:

<http://orthopaedie.newswork.de>

**Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:

Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de