

Sportmedizin

Walther M, Reuter I, Leonhard T, Engelhardt M: Verletzungen und Überlastungsreaktionen im Laufsport. Orthopäde (2005) 34:399-404

Zusammenfassung

Akute Verletzungen im Laufsport sind selten (Muskelverletzungen, Sprunggelenksdistorsionen, Achillessehnenrupturen). Über 80% der Beschwerden sind Überlastungsreaktionen (Knie, Fuß, Achillessehne). Risikofaktoren sind: Wettkampfsport, hohe Trainingsumfänge, schnelle Steigerung der Trainingsintensität, frühere Verletzung und Achsfehlstellungen. Personen mit starker Achsabweichung, dysplastischer Hüftanlage, Spondylolisthesis, starkem Übergewicht sowie bereits existierender Knorpelschaden sind für Laufsport ungeeignet.

Schlüsselwörter

Laufsport, Verletzung, Training, Risikofaktoren, Überlastung