

Laufschuhe belasten Gelenke - science.ORF.at

Moderne Laufschuhe können laut einer Studie für die Gelenke schädlicher sein, als barfuß zu joggen. An Hüfte, Knie und Fußgelenk stellten die Experten höhere Belastungen fest, wenn die Jogger Schuhe trugen.



Kategorie: Sport | Erstellt am 05.01.2010.

Die Wissenschaftler ließen 68 gesunde Sportler auf einem Laufband trainieren - mit Schuhen und barfuß. Die Belastung für die Gelenke war laut den Forschern der University of Virginia sogar höher als das Gehen auf hohen Absätzen.

Stütze ohne Belastung gesucht

Die Hüfte wurde in der Studie mit Laufschuhen durchschnittlich um 54 Prozent stärker belastet als barfuß, im Knie lagen die Werte zwischen 36 und 38 Prozent. Dem Fuß gaben die Trainingsschuhe dagegen einen guten Halt.

Die negativen Effekte auf die Gelenke würden wahrscheinlich zu großen Teilen von dem erhöhten Absatz und Stützmaterial unter dem Fußgewölbe verursacht, erklärten die Wissenschaftler. Beides sei charakteristisch für heutige Laufschuhe. Es sollten Laufschuhe entwickelt werden, die den Fuß stützen, ohne die Gelenke zusätzlich zu belasten, forderten die Forscher.

science.ORF.at/APA/dpa

Mehr zum Thema:

- **Schnell durch kurze Fersenbeine** <<http://sciencev2.orf.at/stories/1630707/>>
- **Studie: Fußball ist gesünder als Joggen**
<<http://sciencev1.orf.at/science/news/149237.html>>
- **Dauerlauf prägte menschliche Evolution**
<<http://sciencev1.orf.at/science/news/130380.html>>

Die Studie "**The Effect of Running Shoes on Lower Extremity Joint Torques**"

<<http://tinyurl.com/ye2g4yk>>

von D. Casey Kerrigan et al. ist im Fachblatt "The Journal of Injury, Function and Rehabilitation" der US-Akademie für Sportmedizin und Rehabilitation erschienen.