

Muskelaufbau im schmerzfreien Bereich

Regelmäßiges Laufen stärkt die Knorpel und Knochen. Gelenksbeschwerden sind aber umgehend abzuklären.

Mythos 8: Joggen macht die Gelenke kaputt

Gern wird berichtet: „Ich kenne da jemanden, der läuft, und der hat jetzt einen Knorpelschaden . . .“

Dem kann ich nur entgegnen, dass ich noch mehr kenne, die Arthrose haben, obwohl sie niemals gejoggt sind. Wissenschaftlich ist klar belegt, dass regelmäßiges Laufen zu einer Stärkung des Knorpels und der Knochen führt. Kommt es dennoch zu Gelenksbeschwerden, so muss man diese umgehend abklären lassen. Übermotiviertes Trainieren in den

Schmerz hinein kann zur Verschlechterung und Chronifizierung führen.

Langfristige Schonung hingegen wird immer seltener verordnet, da dadurch vor allem die gelenkstabilisierenden Muskeln degenerieren, was zu einem Teufelskreis führt. Der Gelenkknorpel wird unzureichend versorgt, die Biomechanik verändert sich und dies führt schließlich zu Überlastung und Degeneration (Arthrose, Entzündungen, Sehnenrupturen).

Der Mittelweg ist oftmals der Richtige: Muskelaufbautraining im schmerzfreien Bereich unter professioneller Aufsicht.

Wer sich nicht sicher ist, ob er für das Laufen geeignet ist, sollte sich Rat bei einem Sportmediziner holen. Gern hilft Ihnen unser Team und hier besonders unser Orthopäde Dr. Thaler von der Universi-



Fitness
Mythen

JOSEF NIEBAUER

tätsklinik für Orthopädie während der sportorthopädischen Sprechstunde an unserem Institut weiter.

Unsere Experten

vom Universitätsinstitut für Sportmedizin in Salzburg stellen am Donnerstag und am Samstag in den SN die häufigsten Fitnessmythen vor. Josef Niebauer und Andreas Egger referieren die aktuelle Fachliteratur und neueste Studien. Das persönliche Training wird damit einfacher und effektiver. Am Donnerstag und Samstag in den SN.