



## **Entwarnung für Jogger: kein erhöhtes Kniearthrose-Risiko**

*Entwarnung für Jogger: kein erhöhtes Kniearthrose-Risiko*

Zwischen regelmäßigem Joggen und Knieproblemen gibt es nicht nur in der Wahrnehmung vieler Patienten einen Zusammenhang. Auch in der Orthopädiezeitung gingen viele Forscher und Praktiker bislang davon aus, dass die Belastung beim Dauerlauf langfristig zu höherem Knorpelverschleiß und Kniearthrose führe. Die Forschungsergebnisse ergaben bisher ein uneinheitliches Bild.

Wissenschaftler vom Baylor College im texanischen Houston haben sich nun in einer Studie erneut dem möglichen Zusammenhang gewidmet. Sie untersuchten Daten von über 2.600 im Schnitt 64-jährigen Probanden aus den Jahren 2004 bis 2014. Erhoben wurde in der US-weiten Studie "Osteoarthritis Initiative", welche der Teilnehmer regelmäßig joggte oder gejoggt waren und welche Kniebeschwerden auftraten. Ergänzt wurde dieses Datenmaterial dann noch um Röntgenbilder, die die Wissenschaftler auf Knorpelverlust inspizierten.

Nichtläufer mit höchster Beschwerderate

Das für Jogger beruhigende Ergebnis des Forscherteams um Dr. Grace Lo: Sowohl die noch aktiven als auch die ehemaligen Hobby-Dauerläufer hatten kein höheres Kniearthrose-Risiko als die Laufmuffel. Im Gegenteil: Ihr Risiko war um etwa ein Viertel geringer. Von einer gelenkschonenden oder -stärkenden Wirkung des Joggens wollen die Forscher zwar nicht gleich reden, aber zumindest ist damit belegt, dass regelmäßiger Dauerlauf das Arthroserisiko nicht erhöht.

Sportmedizin-Experten wie Dr. Michael Jung vom Orthozentrum Berlin warnen allerdings vor völliger Sorglosigkeit. "Es gibt persönliche Risikofaktoren, die den Gelenkverschleiß beim Joggen beschleunigen können, etwa Übergewicht, eine Gelenkfehlstellung oder unpassendes Schuhwerk", so der Orthopäde und Unfallchirurg. Am sichersten ist man deshalb auch als Hobbysportler unterwegs, wenn man das eigene sportliche Treiben sportmedizinisch begutachten lässt.

### **Pressekontakt**

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung  
Friedrichstraße 33  
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de  
info@orthozentrum-berlin.de» ħ

### **Firmenkontakt**

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung  
Friedrichstraße 33  
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de  
info@orthozentrum-berlin.de» ħ

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

Knie-/Schulter-Arthroskopie  
Kyphoplastie  
Handchirurgie  
Ellenbogen-Chirurgie  
Arbeits/Schulunfallbehandlung  
Akupunktur  
Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure  
Sportlerbetreuung  
Schmerztherapie  
Stoßwellentherapie  
ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)  
Weitere Therapieformen  
Sonografie der Säuglingshüften