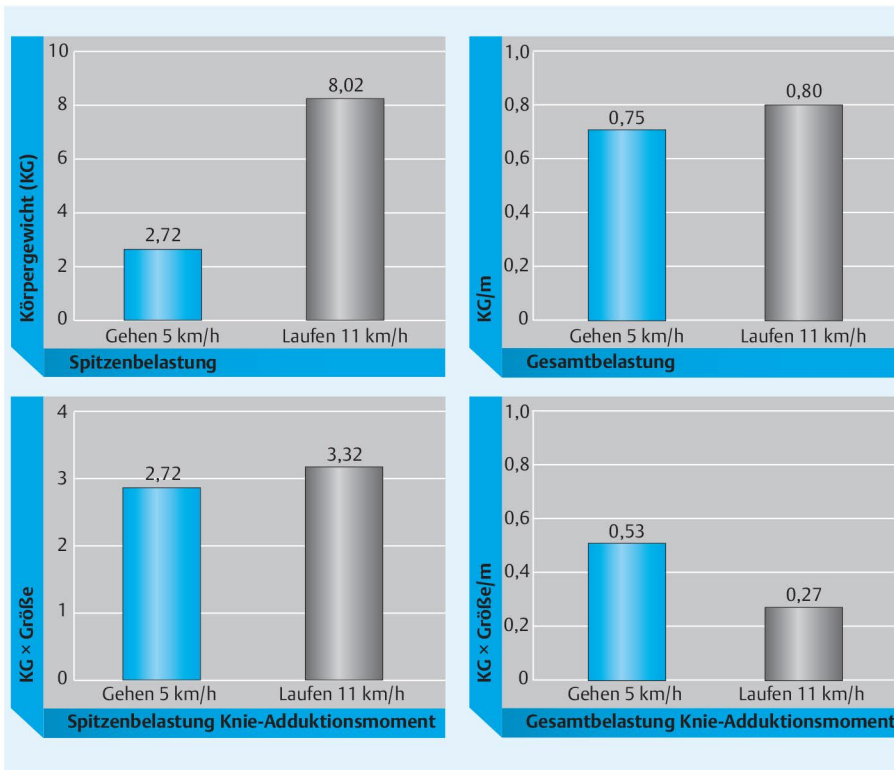


Warum Laufen nicht zu Kniearthrose führt



Ross Miller aus Kanada berechnete, dass die Spitzenbelastung im Kniegelenk beim Laufen dreimal größer ist als beim Gehen. Warum Laufen trotzdem nicht zwangsläufig schlechter fürs Knie zu sein scheint, erklärt er so:

Die kürzere Bodenkontaktzeit (0,25 Sekunden gegenüber 0,61 Sekunden) und die größere Schrittlänge (2,26 Meter gegenüber 1,44 Meter) beim Laufen scheinen die hohe Spitzenbelastung auszugleichen. Die Gesamtbelastung (per unit distance load) ist daher beim Laufen nicht höher als beim Gehen. Die Gesamtbelastung bezüglich Knie-Adduktionsmoment ist beim Laufen sogar geringer. ^{gs}
Medicine & Science in Sports & Exercise 2014; 46; 572–579