

## Was Läufer über Verletzungen denken

**FAKTEN UND MYTHEN** Bruno Saragiotto aus São Paulo in Brasilien befragte 60 Freizeitläuferinnen und 35 Freizeitläufer im Alter zwischen 19 und 71. Im Schnitt hatten die Befragten fünfeinhalb Jahre Lauferfahrung. Fast die Hälfte von ihnen hatte bereits eine laufsportbedingte Verletzung in der Vergangenheit. Die Analyse der Interviews zeigte, dass die Läuferinnen und Läufer extrinsische und intrinsische Faktoren verdächtigen.

Die am häufigsten genannten extrinsischen Faktoren waren „nicht stretchen“, „übermäßiges Training“, „kein Aufwärmen“ und „Tragen der falschen Schuhe“. Intrinsische Faktoren waren „die körperliche Grenzen nicht respektieren“ und „Auffälligkeiten in der Fußform“.

Die aktuelle Evidenz zum Thema stützt einige der von Läuferinnen und Läufern genannten Risikofaktoren nicht. Die Meinungen der Freizeitsportler scheinen durch Hörensagen und die Medien beziehungsweise Werbung beeinflusst zu werden. Die Autoren schlussfolgerten auch, dass Läuferinnen und Läufer wohl oftmals Aufwärmen mit Stretching verwechseln und hier Aufklärungsbedarf besteht. Der Wert von Aufwärmaktivitäten ist gut belegt, wohingegen Stretching umstritten ist. Im Durchschnitt trainieren die Befragten etwa 35 Kilometer pro Woche, was eher einem moderaten Trainingsniveau entspricht. Ein interessanter Aspekt ist, dass etwa ein Drittel der Sportler angab, von einem Trainer betreut zu werden. Hier stellt sich die Frage, inwiefern die Trainer überhaupt auf aktuelle Evidenz zurückgreifen.

Die Studie untersuchte ein bisher vernachlässigtes Gebiet: die Annahmen und

Glaubenssätze von Sportlern. Das Wissen darüber, was Läuferinnen und Läufer als Ursachen von laufbedingten Verletzungen vermuten, könnte die Prävention solcher Verletzungen verbessern.

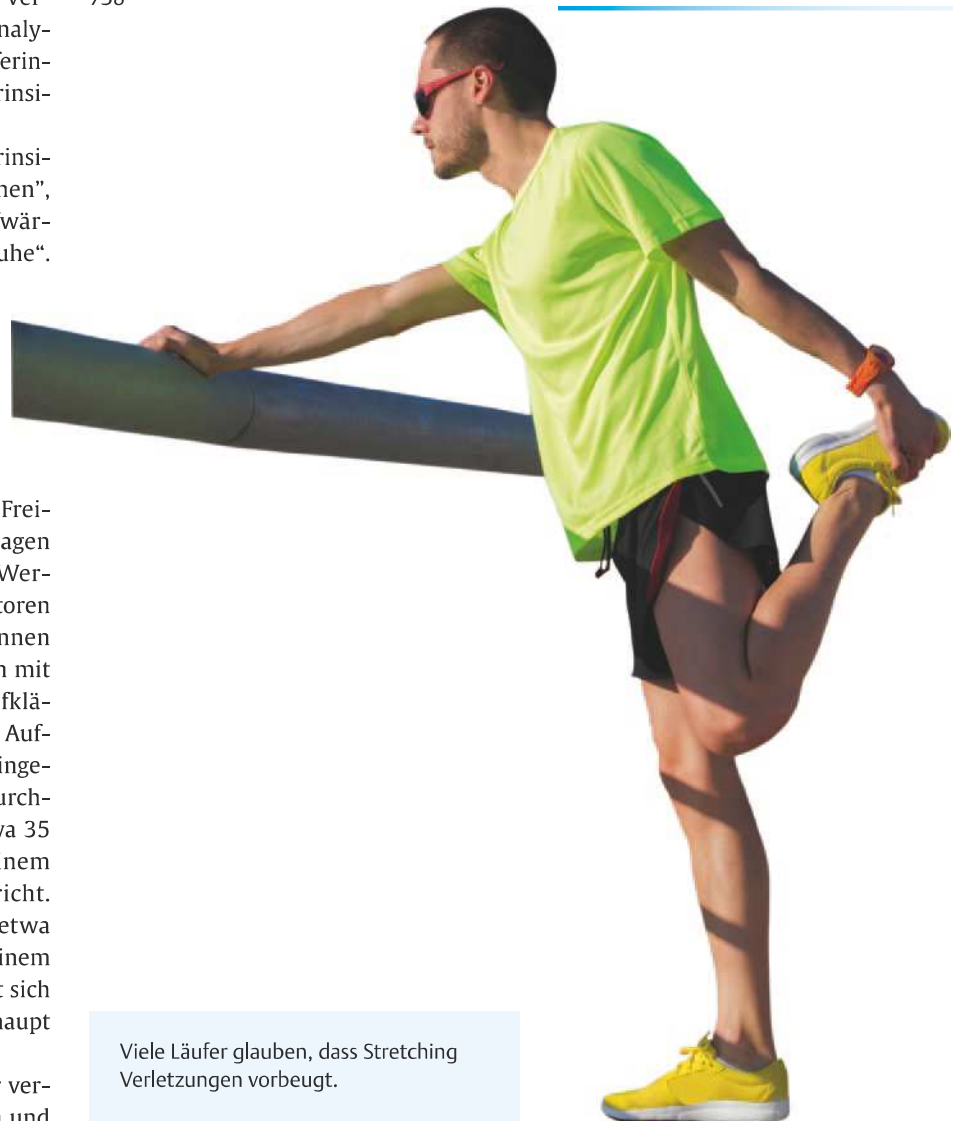
gs

*J Orthop Sports Phys Ther 2014; 44: 733–738*

**DESIGN** Qualitative Studie auf Grundlage halbstrukturierter Interviews

**TEILNEHMER** 95 Freizeitläufer

**ZIEL** Die Vorstellungen und Meinungen beschreiben, welche Läufer in Bezug auf mögliche Risikofaktoren für Laufverletzungen haben.



Viele Läufer glauben, dass Stretching Verletzungen vorbeugt.