



Presseinformation zum 92. Deutschen Röntgenkongress, 1. – 4. Juni 2011 im CCH Hamburg

Marathonlauf schädigt Kniegelenke nicht

92. Deutscher Röntgenkongress widmet sich der Schnittstelle von Radiologie und Sportmedizin

Hamburg im Juni 2011. Ein gesunder Marathonläufer schädigt seine Kniegelenke nicht, sagt Privatdozent Dr. Wolfgang Krampla vom Wiener Donauspital. Der Radiologe hat die Kniegelenke aktiver Marathonläufer mittels Magnetresonanztomografie (MRT) untersucht, einem Verfahren, das besonders gut zur Diagnose der Gelenke geeignet ist. Zwischen der ersten Aufnahme und der letzten Kontrolluntersuchung nach rund zehn Jahren lagen bis zu 40.000 Kilometer Lauftätigkeit. Dabei zeigten die Kniegelenke der Probanden keinerlei neu aufgetretenen Abnutzungserscheinungen.

Entgegen weit verbreiteter Meinung habe die Marathondisziplin keinen schädigenden Einfluss auf die Menisken, Knorpel und Knochen, so der österreichische Radiologe – und das trotz der kaum vorstellbaren Belastung von 6.200 Tonnen, die die Kniegelenke eines 75 Kilogramm schweren Läufers während eines Marathonlaufs abfedern müssen. Zum Vergleich: die Stahlkonstruktion des Eiffelturms wiegt 7.300 Tonnen. Der Körper passt sich der vermehrten Belastung an, erklärt Dr. Krampla. Nicht nur das Muskelgewebe wächst unter Belastungen, auch die Knochendichte nimmt unter Anstrengung zu. Dennoch sollten gerade Hobbysportler ihren Sport nicht überreiben, warnt Dr. Krampla, dessen Forschungsschwerpunkt Überlastungsschäden bei Sportlern sind. Als Faustregel gilt, dass Hobbyläufer mit einem Trainingspensum von maximal 80km/Woche ihre Knochen, Gelenke, Muskulatur und Kondition steigern. Ab ca. 100 km/Woche nehmen Überlastungsschäden dramatisch zu, da die Regenerationsphasen nicht mehr eingehalten werden können.

Noch bis Samstag findet in Hamburg der 92. Deutsche Röntgenkongress statt, der zugleich der sechste gemeinsame Kongress der Deutschen und der Österreichischen Fachgesellschaft ist. Ein Schwerpunktthema des mit 7.500 Teilnehmern größten Kongresses der medizinischen Radiologie ist in diesem Jahr die Sportmedizin.

Pressekontakt:

Florian Schneider

Presseverantwortlicher

Deutsche Röntgengesellschaft e.V.

Tel.: 030 – 916 070 19

Fax: 030 – 916 070 22

E-Mail: schneider@drg.de

Internet: www.drg.de www.hellste-koepfe.de