



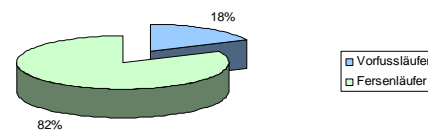
Zielsetzung und Methode

Ziel dieser retrospektiven Studie war es zu untersuchen, inwieweit Unterschiede in der Verletzungshäufigkeit und – Lokalisation zwischen Vorfussläufern und Rückfussläufern bestehen. Hierzu wurden insgesamt 495 kinematische Laufanalysen, welche in unserem Biomechaniklabor zur funktionellen Diagnostik unterschiedlicher Läuferbeschwerden durchgeführt worden waren, statistisch ausgewertet.

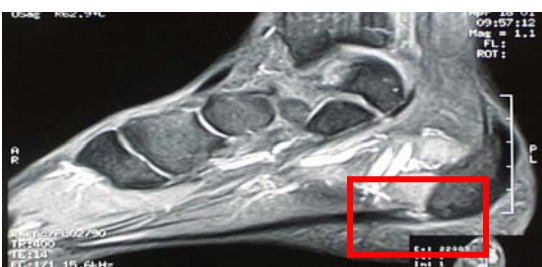
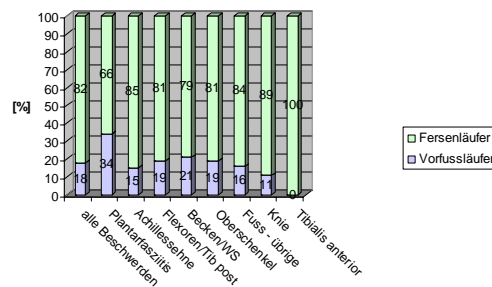
Ergebnisse:

- Von allen untersuchten 495 Läufern waren 89 Vorfussläufer und 406 Fersen- und Mittelfussläufer. Somit war der Anteil an Vorfussläufern in der gesamten untersuchten Stichprobe 18%.
- Bezogen auf die meisten läuferspezifischen Beschwerden blieb der Anteil Vorfussläufer tendenziell konstant: (Achillessehne: 15%, Zehenflexoren und M. tibialis posterior: 19%, Becken/Wirbelsäule: 21%, Oberschenkel: 19%, Sonstige: 16%).
- Im Unterschied zu anderen Untersuchungen zeigte sich somit keine Häufung von Achillessehnenaffektionen bei den Vorfussläufern.
- Bei Kniebeschwerden war der Anteil Vorfussläufer mit 11% nur beinahe halb so gross; Beschwerden am M. tibialis anterior (bei insgesamt nur 4 Fällen von 495 Läufern) traten bei Vorfussläufern keine auf.
- Überlastungsbeschwerden an der Planta pedis traten demgegenüber bei Vorfussläufern mit 34% nahezu doppelt so häufig auf wie in der Gesamtstichprobe.

Prozentualer Vorfussläuferanteil unabhängig von Läuferbeschwerdegruppen



Prozentualer Vorfussläuferanteil in typischen Läuferbeschwerdegruppen



Konklusion:

Entgegen anders lautenden Läuferempfehlungen von einigen Laufspezialisten führt der Vorfusslauf nicht generell zu weniger Läuferbeschwerden als der Fersenslauf. Zwar sind weniger Überlastungen im Kniegelenkbereich und am Tibialis anterior zu verzeichnen, dafür findet sich eine wesentlich höhere Zahl von Überlastungen der Plantarfaszie. Durch die grössere Druckbelastung im Vorfuss tritt eine höhere Zugspannung an der Plantarfaszie auf, die zu Insertionstendinosen oder sogar zu Teilrupturen führen kann. Bemerkenswerterweise führt der Vorfusslauf in unserem Patientengut trotz Mehrbeanspruchung der Sehne nicht häufiger zu Achillessehnenbeschwerden, wie dies andere Autoren postulieren. Gesamthaft ist der Vorfusslauf keine schonendere Belastungsform für den Bewegungsapparat, sondern führt lediglich zu einer anderen Verteilung der Verletzungshäufigkeiten.

Literatur: bei den Autoren

