

## Pressemitteilung

Luxemburg, den 19. September 2017

### **Laufsport: Gute Schuhe, weniger Verletzungen?**

*Dieser Frage will das Sports Medicine Research Laboratory (SMRL) des Luxembourg Institute of Health (LIH) nachgehen und startet deshalb eine großangelegte Studie für die nicht weniger als 800 freiwillige Läufer aller Leistungsstufen, die regelmäßig Laufsport betreiben, gesucht werden. Diese sollen während sechs Monaten mit speziell für die Studie entwickelten Schuhen laufen. Es handelt sich um die erste Studie dieser Art weltweit!*

Das SMRL des LIH liefert Patienten, Sportlern aller Leistungsniveaus, Trainern, Physiotherapeuten, Medizинern und politischen Entscheidungsträgern wichtige Informationen und neue Lösungen für die Prävention und Behandlung von sportbedingten Erkrankungen. Es arbeitet eng mit der Sportklinik des Centre Hospitalier de Luxembourg zusammen. Einer der Forschungsschwerpunkte des SMRL ist die Prävention von Verletzungen im Laufsport.

Die häufigsten Verletzungen bei Läufern sind sog. Überlastungsverletzungen, d.h. Verletzungen infolge einer zu hohen oder für den jeweiligen Läufer ungeeigneten biomechanischen Belastung (beispielsweise durch ein zu intensives Training), die sich allmählich entwickeln. Betroffen sind vor allem die Bereiche Knie, Bein und Fuß. Es muss also untersucht werden, ob die Lauftechnik Einfluss auf das Verletzungsrisiko hat. Es wurde bereits nachgewiesen, dass der während der Belastung getragene Schuh (und insbesondere seine Dämpfung) die Lauftechnik beeinflussen kann. Das SMRL will beide Aspekte im Rahmen einer Studie, die Mitte September 2017 beginnt und für die 800 freiwillige Laufsportler benötigt werden, gemeinsam untersuchen.

#### **Gesucht werden 800 Lauf-Fans**

Teilnehmen kann jeder, der gesund und bereit ist, über einen Zeitraum von sechs Monaten regelmäßig (wöchentlich) zu laufen. Körpergewicht, Kondition und Erfahrung spielen keine Rolle. Es werden keine Leistungs- oder Wettbewerbsziele vorgegeben. (Die vollständigen Bedingungen für die Aufnahme in die Studie sind nachzulesen unter [www.TIPPS.lu](http://www.TIPPS.lu)).

Jeder Teilnehmer testet über den gesamten Studienzeitraum hinweg kostenlos ein Paar Schuhe, das speziell für den Laufsport entwickelt wurde. Er erhält zudem gratis eine exakte Analyse seiner Leistungen (eine sonst teure Dienstleistung, die nur bestimmte Universitäten und Spezialkliniken anbieten). Die Ergebnisse dieser Analyse werden am Ende der Studie mitgeteilt.

Die Teilnehmer unterziehen sich zunächst einer Voruntersuchung am SMRL und werden dann sechs Monate lang überwacht. Sie werden gebeten, in diesem Zeitraum mindestens einmal in der Woche zu laufen – und zwar ausschließlich mit den bereitgestellten Schuhen (die nur während des Laufsports getragen werden) – und alle Trainingseinheiten (und Wettkämpfe), ebenso wie auftretende Schmerzen und Verletzungen, auf der vom Forschungsteam entwickelten Internet-Plattform [www.TIPPS.lu](http://www.TIPPS.lu) einzugeben. Das Tool soll den aktiven Teilnehmern dabei helfen, ihren Trainingsaufwand zu quantifizieren, damit Verletzungen besser vorgebeugt werden kann.

Alle Teilnehmer werden zu einer Konferenz eingeladen, bei der die Ergebnisse der Studie vorgestellt werden (Herbst 2018).

#### **Luxemburg leistet Pionierarbeit**

Diese Studie ist die erste weltweit, bei der sowohl die Lauftechnik als auch das bestehende Verletzungsrisiko mit einer so großen Anzahl an Teilnehmern über einen derart langen Zeitraum untersucht werden.

Es kommen modernste Techniken und Spezialtechnologien zum Einsatz, über die in Europa nur wenige Einrichtungen verfügen.

Hat das Körpergewicht des Läufers Einfluss auf das Verletzungsrisiko beim Laufen und/oder auf die Lauftechnik des Läufers? Ist der verwendete Laufschuh (genauer gesagt, dessen Dämpfung) für das Verletzungsrisiko und/oder die Lauftechnik tatsächlich relevant? Sollte man bei der Auswahl von Laufschuhen das Körpergewicht berücksichtigen? Lässt sich das Verletzungsrisiko verringern, indem man anders läuft? In sechs Monaten werden wir mehr wissen!

Um an der Studie teilzunehmen oder weitere Informationen zu erhalten, wenden Sie sich an Hélène Agostinis +352 26 97 08 90 oder per E-Mail [helene.agostinis@lih.lu](mailto:helene.agostinis@lih.lu).

Fotos zum Download [hier](#)

#### **Über das Luxembourg Institute of Health: Research dedicated to life.**

Das Luxembourg Institute of Health (LIH) ist ein öffentliches Forschungsinstitut an der Spitze der biomedizinischen Forschung. Mit seinem Knowhow in den Schwerpunkten öffentliche Gesundheit, Krebserkrankungen, Infektion und Immunität sowie in der Lagerung und Bearbeitung von biologischen Proben, engagiert sich das Institut durch seiner Forschungsarbeiten für die Gesundheit der Menschen. Am LIH arbeiten mehr als 300 Personen mit dem gemeinsamen Ziel das Wissen über Krankheitsmechanismen voranzutreiben und so neue Diagnoseverfahren, innovative Therapieansätze und effiziente Tools für die personalisierte Medizin zu entwickeln. Das Institut ist der erste Anbieter von Informationen zur öffentlichen Gesundheit in Luxemburg, ein verlässlicher Kooperationspartner für lokale und internationale Projekte sowie ein attraktiver Ausbildungsplatz für Nachwuchsforscher.

#### Pressekontakt:

Laura Star

Kommunikationsassistentin

Luxembourg Institute of Health

Tel.: +352 26 97 08 91

E-Mail: [laura.star@lih.lu](mailto:laura.star@lih.lu)