

## Überpronation

### Definition

Die Pronation ist eine Einwärts- Rotation des Fußes um die Längsachse, bei der sich der äußere Fußrand aufwärts und der innere Fußrand abwärts bewegt. Eine normale Pronation bewegt sich zwischen 8° und 12° valgus (Körpereinwärts).



Bei jedem Lafschritt federn Fuß- und Beinmuskulatur Kräfte ab, die bis zum Dreifachen des Körpergewichts betragen. Unsere Muskulatur und das Skelett haben unter anderem die Aufgabe, den Körper vor Überlastungen zu schützen. Dies geschieht durch aktiven Muskeleinsatz; aber auch passiv, zum Beispiel durch Fettpolster unterhalb des Fußes, um Stöße beim Bodenkontakt zu dämpfen.

Die Pronation ist eine natürliche Dämpfungsbewegung und eine natürliche Bewegung nach innen. Hauptverantwortlich für die Pronation des Fußes ist der M. fibularis longus, M. fibularis brevis und der M. fibularis tertius. Bei der erhöhten Pronation knickt der Fußrand sehr stark nach innen ein und belastet damit die Bänder,

Sehnen und Gelenke. Durch die übermäßige Pronation kommt es zu einer Verdrehung der Unterschenkelknochen. In der Folge können sich auch Bierschwerden beim Knie einstellen

Diese Überpronation kann verschiedenste Ursachen haben, wie zum Beispiel eine Fußfehlstellung, eine Bindegewebe- bzw. Muskelschwäche, Senk oder Plattfuß, Übergewicht oder starke Ermüdung. Laufanfänger sind für eine erhöhte Pronation besonders prädestiniert, da der Stützapparat noch nicht ausreichend trainiert ist. An den Schuhen ist dann eine starke Abnutzung im medialen Bereich (zur Körpermitte) erkennbar. Eine Unterpronation oder auch Supination genannt, tritt seltener auf. Bei der Supination geht die Belastung in die entgegengesetzte Richtung, was bei den Laufschuhen durch eine erhöhte Abnutzung im lateralen Bereich (Aussenseite) erkennbar ist. ( meist bei Hohlfuß )

Die meisten Laufschuhhersteller bieten Modelle mit eingearbeitetem Pronationskeil an.

### Tipps zum Laufschuhkauf

- Laufschuhe nie in Eile kaufen
- Laufläden bieten meist mehr Kompetenz
- Am besten am Abend Laufschuhe kaufen, da der Fuß dann meist ein bisschen größer ist
- Den richtigen Schutyp für den Sport kaufen
- Die alten Laufschuhe zum Kauf mitnehmen (Der Sohlenabrieb verrät so einiges über den Laufstil)
- Im Zweifel immer den größeren Schuh wählen
- Den Schuh direkt mit Laufsocken und Einlagen ausprobieren
- Auf Fersenstabilität achten
- Cross- und Bergläufer/innen sollten auf vermehrte Seitenstabilität achten
- Bei hohem Körpergewicht auf ausreichende Dämpfung achten.
- Unterschiedliche Modelle noch im Geschäft testen
- Nicht nach Marke, Optik oder Preis, sondern nach Passform entscheiden
- Ein zweites Paar Laufschuhe macht Sinn, falls mehr als dreimal in der Woche gelaufen wird

