Die häufigsten Verletzungen von Läufern

FOTO: MARIDAV/123RF.COM

von Dr. Christoph Simsch

Aus rein orthopädischer Betrachtung wird dem Bewegungsapparat beim Laufsport sehr viel zugemutet. Im Gegensatz zum Schwimmen und Radfahren muss hierbei das Körpergewicht selbst getragen und bei jedem Schrittzyklus abgebremst, gestützt und beschleunigt werden. Dies führt häufig zu Überlastungssyndromen, deren Ursachen meist in Fehlbelastungen liegen. Deshalb muss der behandelnde Mediziner im Rahmen seiner Anamnese den Körper als Einheit betrachten, das bedeutet, dass die Grundlage der Behandlung immer eine komplette Inspektion des Bewegungsapparates impliziert.

Als häufigste Laufverletzung gelten Sehnenbeschwerden. Bis zu 50 % der Aktiven sind betroffen.

Der Erfolg einer schnellen und vollständigen Genesung ist stets abhängig von dem Zusammenspiel zwischen Läufer, Arzt und Physiotherapeut. Ob eine Sportpause erfolgen soll, muss dann dieses Team diskutieren. Grundsätzlich gilt jedoch: Solange ein ungestörter Bewegungsablauf ohne Ausweichbewegungen durchführbar ist, kann zumindest ein lockeres Training von Vorteil sein. Im Folgenden beschreibt der Autor Verletzungen, von denen Läufer besonders häufig betroffen sind. >>

Tractus-Scheuersyndrom

Schmerzen am Außenrand des Knies, teilweise in Verbindung mit einer kleinen Schwellung.

>> Mögliche Ursachen
- Schwacher mittlerer Gesäß-Muskel, der das Becken zu wenig stabilisiert
- Fehlstellung der Beine, oftmals O-Beine (Varusstellung)

>> Behandlung
- Dehnung des Becken-Schienbein-Bandes
- Kinesio-Tape-Therapie
- Kräftigung der geschwächten Muskulatur
- Lokale Injektionen

Schienbeinkantensyndrom

Schmerzen entlang des Schienbeines.

>> Mögliche Ursachen
- Zu schnelle Belastungssteigerungen
- Fehlbelastungen
- Ausgeprägter Fersenlauf
- Unflexibler Laufschuh, der zu einer Hebelbewegung führt

>> Behandlung
- Wechsel des Laufschuhs
- Einlagen
- Manuelle Therapie an Muskeln, Sehnen- und Sehnenknochenübergängen (Querfriktion)
- Lokale Injektionen
- Lokale Anwendung von autologem konditioniertem Plasma (ACP) oder Zytokinen
  (Anmerkung: In beiden Fällen handelt es sich um speziell aufbereitetes eigenes Blutplasma)
- Medikamentöse Therapie, Enzymkombinationspräparate

Achillodynie

Schmerzhafte Achillessehnenreizung, häufig in Verbindung mit einer Schwellung und einem typischen Reibegeräusch.

>> Mögliche Ursachen
- Fehlbelastung durch Fußfehlstellung und/oder falsches Schuhwerk
- Behinderung des natürlichen Abrollverhaltens durch unflexiblen Schuhaufbau
- Zu schnelle Intensitätssteigerungen
- Verkürzung der Becken-Bein-Muskulatur
- Verklebungen im Bindegewebe (Faszien)

>> Behandlung
- Täglich mehrfaches exzentrisches, leicht wippendes Dehnen der Wade und der Achillessehne
- Physikalische Maßnahmen wie Kälteanwendung und Elektrotherapie
- Wechsel des Laufschuhs
- Einlagen
- Lokale Anwendung von autologem konditioniertem Plasma (ACP) oder Zytokinen
  (Anmerkung: In beiden Fällen handelt es sich um speziell aufbereitetes eigenes Blutplasma)
- Medikamentöse Therapie, Enzymkombinationspräparate
- Achtung: Cortisonspritzen scheinen ungeeignet!

Plantarfasziitis/Fersensporn

Starker Schmerz im Bereich Fußsohle und/oder um das Fersenbein.

>> Mögliche Ursachen
- Fehlbelastung
- Muskuläre Dysbalance
- Verkürzung diverser Muskelgruppen

>> Behandlung
- Lokale physikalische Behandlung durch Wärme oder Kälte sowie Elektrotherapie
- Dehnung
- Einlagenentlastung
- Stoßwellentherapie
- Medikamentöse Therapie, Enzymkombinationspräparate
- Operative Maßnahmen (meist mit hoher Rückfallhäufigkeit/Rezidivrate)

Sehnenreizungen

Reiben, Schmerz und Schwellung am Knöchel, meistens am Außenknöchel.

>> Mögliche Ursachen
- Fußfehlstellung
- Überlastung der Muskulatur der Unterschenkelaußenseite (Peronäusmuskeln)

>> Behandlung
- Korrektur der Fehlstellung
- Im Akutfall auch medikamentöse Therapie, Enzymkombinationspräparate

Patella-Spitzensyndrom

Schmerz am unteren Pol der Kniescheibe.

>> Mögliche Ursachen
- Vermehrte Sprungbelastung
- Exzentrische Belastungen wie langes Bergablaufen

>> Behandlung
- Physikalische Maßnahmen, vorzugsweise Reizstrom
- Lokale Querfriktion
- Medikamentöse Therapie, Enzymkombinationspräparate

Ermüdungsbruch

An allen stark beanspruchten Knochen möglich, vorzugsweise dem Schienbein, Mittelfuß oder auch im Sitzbeinbereich. Starker, spitzer Belastungsschmerz, der zunehmend schlimmer wird.

>> Mögliche Ursachen
- Fehlbelastung
- Störung des Knochenstoffwechsels

>> Behandlung
- Ruhigstellung/Pause
- Kalziumgabe
- Im äußersten Notfall: Alendronsäure (nur mit strenger Indikationsstellung!)

Dr. med. CHRISTOPH SIMSCH, niedergelassener Arzt in einer allgemeinmedizischen Praxis mit sportmedizinischem Schwerpunkt in Stimpfach bei Crailsheim/Baden-Württemberg ist Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin. Der aktive Triathlet, der auch zum Anti-Dopingbeauftragten des Baden-Württembergischen Triathlonverbandes berufen wurde, betreibt seit über 30 Jahren Leistungssport. Dr. Simsch nahm dreimal an den Ironman-Weltmeisterschaften auf Hawaii teil.

FOTO: NEW BALANCE