

Verletzt – und nun ???

Für jeden Sportler, egal ob Spitzenathlet oder Genussläufer, bedeutet eine Verletzung die Gefahr, ein gesetztes Ziel nicht zu erreichen. Dies bedeutet für den Spitzensportler etwa die fragliche Teilnahme an einer Weltmeisterschaft, beim Genussläufer steht die Teilnahme am Volkslauf oder am Marathon seiner Heimatstadt auf dem Spiel. Egal wer davon betroffen ist – es bedeutet für jeden Sportler ein persönliches Drama. Neben Schmerz und die Unfähigkeit seinen geliebten Sport vorerst nicht mehr oder nur noch eingeschränkt ausführen zu können leidet der Sportler auch psychisch unter seiner Verletzung. „Muss es gerade mich erwischen? Gerade jetzt, wo mein Training super läuft und ich topfit bin!“ Der Betroffene muss hilflos zusehen, wie seine Kondition täglich schwindet und ständig zermartert eine einzige Frage sein Gehirn: „Was habe ich denn nur falsch gemacht?“

„Vielleicht zu viel trainiert?“, „vielleicht zu schnell?“ oder doch „zu wenig Regeneration?“ „Vielleicht doch ein falscher Laufstil, falsches Schuhwerk oder gar die falsche Sportart?“

Wo liegt die Ursache des Problems?

Wichtiger als das Ausheilen einer Verletzung bevor wir wieder schmerzfrei und mit Freude im Sport an den Start eines Wettkampfes gehen können ist die **Ursachenforschung**.

Hier sollte man nicht nur dort ansetzen wo es weh tut, häufig liegt die Ursache an ganz anderer Stelle. Diese Ursachenforschung erweist sich oft als sehr schwierig und langwierig jedoch als unumgänglich, denn sollte die Ursache einer Verletzung nicht ausgeschaltet sein läuft man direkt nach der wochenlangen Pause gleich in die nächste Verletzung. Und wer will das schon? Hier ist eine fachkundige Hilfe unerlässlich. Egal ob Sportmediziner, Orthopäde, Physiotherapeut oder Osteopath die Ursachenforschung sollte bei einer Therapie immer im Vordergrund stehen.

Und nun ist es doch passiert!

Wir alle hoffen insgeheim, dass der „Kelch der Verletzungen“ immer an uns vorbei gehen möge, jedoch ist es dann doch schnell und unerwartet passiert: Wir haben uns verletzt! Was sich hinter der Diagnose des Arztes wirklich verbirgt und was wir selbst für eine schnelle Genesung beitragen können habe ich nachstehend für einige typische „Läuferwehwehchen“ zusammengefasst:

Entzündlicher Fersensporn

(= Verknöcherung des Ansatzes der Fußsohlensehne am Fersenbein, der sich sehr leicht entzündet)

Mögliche Ursachen: Überlastung, zu intensives einseitiges Training, langes laufen auf harten Untergrund aber auch wiederholt starke Abbremsvorgänge wie z.B. bei Tennis, Squash.

Symptome: stechender Schmerz beim Abrollen oder springen direkt unter dem Fersenbein. Heftige Schmerzen beim Auftreten v.a. morgens nach dem aufstehen, Druckschmerz.

Therapie: Die Diagnose muss unbedingt vom Arzt gestellt werden. Dieser kann eine mögliche Therapien mit Röntgentiefentherapie (ohne Strahlenbelastung!) oder Stoßwellentherapie einleiten. Der Betroffene kann selbst mit Dehnübungen der Waden- und Fußmuskulatur zur schnellen Genesung beitragen.

Beispielsweise mit folgender Übung: Fußspitze auf eine Treppenstufe stellen, Ferse weit nach unten drücken und die Dehnung mindestens 10 Sek. halten. Die Übung 10 x wiederholen. Diesen Übungsblock 3 x pro Tag wiederholen.

Läuferknie (Runners knee oder Traktusscheuersyndrom)

(= Überlastung/Reizung der Traktus-Sehne im Bereich des äußeren Kniegelenks. Ständiges Reiben der Sehne über den äußeren Anteil des Oberschenkelknochens kann eine Entzündung der Sehne oder gar des hier sitzenden Schleimbeutels verursachen)

Mögliche Ursachen: altes oder falsches Schuhwerk, O-Beine, schlechter Laufstil.

Symptome: Stechender Schmerz an der Außenseite des Kniegelenks. Der Schmerz stellt sich meist erst nach einer bestimmten Distanz ein und wird dabei immer stärker. Sobald man den Lauf unterbricht ist der Schmerz verschwunden, beim Weiterlaufen tritt er dann sofort wieder auf.

Therapie: Die Diagnose muss unbedingt vom Arzt gestellt werden. Dieser sollte auch die funktionellen Zusammenhänge der Beinachsen (Statik) überprüfen. Hier helfen Stromtherapien und Akupunktur, Ultraschallbehandlungen. Der Betroffene kann selbst mit einer ausreichenden Trainingsanpassung (keine Bergläufe), Quarkwickel, sanfte Eisbehandlungen (nie länger als 5 Minuten Eis auf die schmerzende Stelle legen!!!) Der Betroffene sollte in jedem Fall mit dem Training erst wieder beginnen, wenn man komplett beschwerdefrei ist und besonders auf einen für ihn passenden Laufschuh Wert legen.

Patellaspitzensyndrom (Tendinitis patellae)

(= Chronisch schmerzhafte Degeneration des Sehnen-Knochen-Übergangs an der unteren Kniescheibenspitze)

Mögliche Ursachen: Überlastung, muskuläre Dysbalancen der Oberschenkelmuskulatur.

Symptome: Belastungs- und Bewegungsschmerz der sich in einen dumpfen Schmerz nach der Bewegung wandelt. Das Knie kann am unteren Patellapol anschwellen und sich warm anfühlen. Die Schmerzen treten vor allem beim Treppen steigen oder längerem sitzen auf.

Therapie: Die Diagnose muss unbedingt vom Arzt erstellt werden. Im Zusammenhang mit den Beschwerden sollte unbedingt Probleme im Bereich des unteren Rücken (LWS) oder eine Fehlstellung der Wirbelsäule ausgeschlossen werden. Die Therapie kann sehr langwierig sein wie unser Knie bei jeder Bewegung der unteren Extremitäten benötigen und somit die Sehne erneut gereizt wird. Der Betroffene sollte bis zum Abklingen der Entzündung auf Alternativsportarten wie z.B. Aquajogging umsteigen. Außerdem sollte der Betroffene ausgiebige Dehnübungen an der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie der seitlichen Hüftmuskulatur regelmäßig durchführen.

Achillessehnenreizung

(= Infolge einer Überlastung, Prellung oder Druck kommt es am Sehnen-Knochenübergang zu einer Reizung, eher seltener zu einer Entzündung)

Mögliche Ursachen: kann durch ein Trauma (Tritt, Schlag) entstehen oder auch durch Exterm-/Überbelastungen entstehen, durch Training auf harten Böden oder plötzlicher Bodenwechsel. Oft steckt auch eine verkürzte Wadenmuskulatur als Ursache dahinter.

Symptome: starker Bewegungsschmerz vor allem beim Abrollen des Fußes. Der Schmerz ist vor allem morgens am schlimmsten und bessert sich nach etwas Bewegung. Die Betroffenen klagen über Symptome wie „Sand im Getriebe“. Es kann zu einer leichten Rötung u. Schwellung der Haut kommen. Vor allem klagen die Betroffenen über einen Druckschmerz.

Therapie: Dehnung der Wadenmuskulatur (nicht nur mit gestrecktem Bein, sondern auch mit leicht angebeugtem Knie dehnen!), besonders auf geeignetes Schuhwerk achten, evtl. bestehende Fußdeformitäten wie Knick- Hohlfuß durch entsprechende Einlagen korrigieren, Beinstatik durch Orthopäden abklären lassen, Überprüfung der Blutwerte (v.a. Harnsäure und Cholesterinwerte), in der Akutphase kann der Betroffene über Nacht als Packung dick Quark auf die Verletzung auftragen und täglich warm/kalte Wechselfußbäder nehmen.

Knochenhautentzündung (Schienbeinkantensyndrom)

(= Der „Shin-splint“ gehört zu den schmerzhaftesten Sportverletzungen und kann das Ausüben des Sports unmöglich machen. Es handelt sich hier wie der Name schon sagt um eine Entzündung der unseren Knochen umhüllenden Haut (Periost) und tritt meist im unteren bis mittleren Drittel der Schienbein-Innenseite auf)

Mögliche Ursachen: In erster Linie Überlastung der bereits ermüdeten Unterschenkelmuskulatur oder durch einen dauerhaft verspannten tiefen Wadenmuskel sowie durch falsches Schuhwerk

Symptome: starke, stechende Schmerzen an der vorderen u. inneren Schienbeinkante während des Laufes, beim Sprint oder Sprung. V.a. morgens starke Schmerzen beim Aufstehen. Gehen auf Zehenspitzen ist so gut wie unmöglich. Der Betroffene klagt unter stärkstem Druckschmerz, selbst die Berührung der betroffenen Stelle ist unerträglich. Die tiefe Wadenmuskulatur reagiert empfindlich auf Druck.

Therapie: Wenn bereits beim normalen Gehen Schmerzen auftreten gilt strengstes Trainingsverbot, der Betroffene sollte die Stelle mit in Eiswasser getränkten Tüchern kühlen und das Bein dabei hochlagern. Eis nicht direkt anwenden da starke Verbrennungsgefahr! Ebenso sollte der Betroffene die bestmögliche Schuh- und Einlagenversorgung anstreben und zu guter Letzt so viel wie möglich die gesamte Beinmuskulatur dehnen, besonders die tiefe Wadenmuskulatur u. des Großzehhebers. Außerdem sollte der Betroffene vorerst nur auf weichen Böden trainieren, das Training auf einer Tartanbahn vermeiden. (wg. Kurvenlauf)

Im schlimmsten Falle kann sich eine Knochenhautentzündung zum **Ermüdungsbruch** entwickeln, da sich unser Knochen durch die Entzündung der Knochenhaut nicht mehr regenerieren kann und somit Belastungsstößen nicht mehr standhalten kann und sich feine sehr schmerzhaft Haarrisse bilden.

Muskelkrampf

(= Ein Muskelkrampf ist ein extremer Spannungszustand in der Muskulatur sowie eine Durchblutungsstörung, die zu einer starken und schmerzhaften Bewegungseinschränkung führt)

Mögliche Ursachen: können eine allgemeine Ermüdung der Muskulatur sein sowie Überanstrengung oder starker Elektrolytverlust durch starkes Schwitzen

Symptome: Akute, heftige, Schmerzen in der Muskulatur, meist bei Läufern in der Wade, im Oberschenkel, den kleinen Fußbinnenmuskeln oder im Großzeh.

Therapie: Gott sei Dank gehört der Muskelkrampf zu den Beschwerden die man an Ort und Stelle möglichst selbst beheben kann. Wichtig ist, die verkrampte Muskulatur sofort zu dehnen. Beim Wadenkrampf ist es wichtig, das Bein nicht durchgestreckt zu dehnen, sondern dabei das Knie leicht gebeugt zu halten und dann erst zu dehnen. Beim Krampf an der Rückseite des Oberschenkels sollte man im Stehen den Oberkörper auf das nicht betroffene Bein nach vorne beugen. Die Dehnung sollte so lange gehalten werden bis man das Gefühl hat dass die Verkrampfung beim Zurückgehen aus dieser Haltung aufhört. Anschließend sorgen Bewegungsbäder im warmen Wasser sowie Elektrolyt-Ersatz in Form von Getränken für schnelle Regeneration des Muskels.

Muskelverhärtung

(= Eine Muskelverhärtung lässt sich sehr schön mit den Worten „der Muskel hat zugemacht“ umgangssprachlich beschreiben. In Wahrheit hat der Muskel sich verkürzt (Hypertonie) und daher verliert der Muskel von Minute zu Minute an Elastizität)

Mögliche Ursachen: Meist liegt ein unnatürlicher Druck auf eine Nervenfasern ursächlich zu Grunde, die zu einer Fehlsteuerung der von ihr versorgenden Muskulatur führt. Dies kann durch Über-/Fehlbelastung der Muskulatur, durch eine Fehlbelastung der Wirbelsäule, durch einen Beckenschiefstand, durch Bandscheibenprobleme oder aber simpel durch fremde neue Schuhe mit ungewohnter Dämpfung kommen.

Symptome: Es tritt ein hohes Spannungsgefühl im Muskel auf, der meist akut schmerzhaft ist. Der Muskel wird „schlapp“, fühlt sich kraftlos an, der Betroffene hat das Gefühl das „etwas reißen könnte“

Therapie: sofortiges Reduzieren der Trainings-Intensität bzw. ganz aufhören. Die betroffene Region mit Stretching und sanften Dehnen behandeln. Die Schmerzgrenze sollte niemals überschritten werden. Lockert sich die Verhärtung sollte man vorsichtig den Muskel nochmals aufwärmen und dann austrainieren. Empfehlenswert sind warme Bäder, sanfte Massagen sowie mit einem Sportfluid abreiben und den Muskel einige Tage sanft dehnen.

Achtung: Bei Verdacht auf einen Muskelfaserriss darf keinesfalls massiert werden! Es droht die Gefahr der Verknöcherung des eingelaufenen Blutes. (Myositis ossificans)

Muskelzerrung

(= Bei der Muskelzerrung handelt es sich um eine Störung der Muskelfunktion, eine Entgleisung der Muskelspannungsregelung (neuromuskulär), bei dem jedoch KEIN Gewebeschaden vorliegt, wie etwa beim Faserriss der dadurch entsteht, dass die Symptomatik der Muskelzerrung ignoriert werden)

Mögliche Ursachen: mangelnde u. schlechte Vorbereitung vor dem Training, d.h. das Aufwärmen wurde vernachlässigt. Außerdem kann ein schlechter Allgemeinzustand, statische Probleme wie Fehlstellungen des Fußes oder Entzündungsherde wie eitrige Mandeln oder Zahnwurzeln sowie ein grippaler Infekt oder gar überhöhte Harnsäurewerte die Ursache für eine Muskelzerrung sein..

Symptome: macht sich nicht akut bemerkbar, der Verlauf ist eher schleichend. Zuerst verspürt man ein unangenehmes Gefühl an einer Muskelregion das sich nicht punktuell festlegen lässt. Danach setzt ein Ziehen ein, dass sich in ein Spannungsgefühl entwickelt und schließlich zum krampfartigen ziehenden Schmerz wird.

Therapie: Das Wichtigste bei der Behandlung einer Zerrung ist die Entspannung (Detonisierung) des Muskels. Eher gilt es den Muskel zu kühlen, keinesfalls sollte mit Wärme behandelt werden. Sollten sich die Beschwerden nach ca. 20 Min. kühlen nicht verbessert haben sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden, um einen Faserriss auszuschließen.

Im Falle einer Besserung nach dem Kühlen sind Dehnübungen im schmerzfreien Bereich indiziert. Die Dehnübungen sollten sehr vorsichtig beginnen, der Muskel sollte für ca. 7–10 Sek. gedehnt, die Übung ca. 10 – 15 x wiederholt werden. Außerdem dürfen schmerzstillende Salben und -verbände angelegt werden. Das Training sollte entsprechend heruntergefahren werden. Nach ca. 4–5 Tagen je nach Empfinden darf langsam und vorsichtig das Training wieder aufgenommen werden.

Folgende Hilfsmittel sollten wir für eine schnelle und entsprechende Versorgung einer Verletzung immer griffbereit haben:

+++ Erste Hilfe Set +++

- 6 Mullkompressen 3 mal 10 x 10 cm und 3 mal 5 x 5 cm
- Desinfektionsmittel
- Pflasterbox
- Elastische Mullbinden
- Fixierbinde 8 cm breit
- Klebebinde 10 cm breit
- Leukotape
- Eiswasserpack (in der Gefriertruhe lagernd)
- Schwamm
- Wund- und Heilsalbe
- Blasenpflaster
- Muskelfunktionsöl (Wärme + Kälte)
- Schere

Ich wünsche allen verletzungsfreie, erfolgreiche und genussvolle Trainingsläufe durch den Frühling und viel Glück und Erfolg bei den bevorstehenden Wettkämpfen.

Mit sportlichem Gruß

Astrid Frank

© 2011, Laufdimension Bodensee (www.laufdimension-bodensee.de)

Vervielfältigung und Veröffentlichung nur mit Genehmigung der Urheber

Literatur: 1. Literatur: verletzt...was nun? Dr. Müller-Wohlfart