

Läuferverletzungen

Aufgrund der Statistiken erleiden ca. 40% der Läufer einmal pro Jahr eine Verletzung oder eine sportbedingte Überlastung. Dabei ist vor allem die untere Extremität betroffen.

Ein Grossteil der Verletzungen ist auf eine verstärkte Pronation des Fusses zurückzuführen (Einknicken). Diese führt zu asymmetrischen Belastungen im Bereich der Plantarfaszie und der Achillessehne. Zusätzlich dazu führt eine Überpronation zu einer verstärkten Innenrotation des Unterschenkels und einer Kniebewegung nach innen. Dadurch kommt es häufig zu Muskelansatzbeschwerden an der inneren Schienbeinkante (M. tibialis posterior und Zehenbeuger) sowie zu Kniebeschwerden, beispielsweise zum Runner's Knee.

Insbesondere die Wahl des Laufschuhs hat einen erheblichen Einfluss auf das Pronationsverhalten des Läufers. Je nach Fusstyp, individuellem Druckverteilungsmuster und Laufstil sind bestimmte Schuhtypen gut oder nicht geeignet für den betreffenden Läufer. Deshalb ist eine professionell durchgeführte Laufanalyse für ambitionierte Läufer sinnvoll und empfehlenswert, um chronischen Verletzungen und Beschwerden vorzubeugen. Die Analyse des dynamischen Bewegungsablaufes gibt auch Auskunft darüber, ob orthopädische Einlagen benutzt werden sollen oder nicht.

Zur aktiven Kontrolle der Pronationsbewegung trägt auch eine gut ausgebildete und trainierte Fussmuskulatur bei. In diesem Zusammenhang ist ein regelmässig durchgeführtes Trainingsprogramm für die Fuss- und Unterschenkelmuskulatur unerlässlich.

Ebenso wichtig wie eine gute Ausrüstung und ein guter Trainingsaufbau ist die Sicherstellung der Erholungsförderung. Erholung heisst nicht nur schlafen. Die Erholung des beanspruchten Gewebes erfolgt durch Wechselbäder (Kneipen) und Massagen.



Weitere Informationen

Praxisklinik Rennbahn AG
das Kompetenzzentrum für
Orthopädie und Sportmedizin

St. Jakobs-Strasse 106
CH-4132 Muttenz - Basel

Telefon: +41 (0)61 465 64 64
Telefax: +41 (0)61 465 64 69

www.rennbahnklinik.ch



Orthopädie | Sportmedizin | Physiotherapie | Biomechanik

Die Rennbahnklinik – Die Sportklinik - das Original

Laufbroschüre

Dehnen

Die Beweglichkeit spielt in zahlreichen Sportarten, aber auch im Alltag eine sehr wichtige Rolle. Sie ist eine grundlegende Voraussetzung für eine qualitativ und quantitativ gute Bewegungskörperausführung.

Dehnen kann den Bewegungsumfang vergrößern und die Beweglichkeit verbessern, weil die Muskeln nach dem Dehnen kurzfristig mehr Dehnspannung tolerieren. Eine eigentliche strukturelle Verlängerung der Muskelfasern wird aber durch klassische Dehnübung nicht erreicht. Nach den Dehnübungen, kurz vor der Hauptaktivität, sollte die Muskulatur unbedingt wieder tonisiert werden (spannen und disziplinspezifisch aktivieren).

Dehnen: Tipps und Tricks

Vor sportlichen Aktivitäten und Belastungen empfiehlt es sich, die Übungen dynamisch durchzuführen. Nach weniger intensiven Belastungen (z. B. Jogging) kann Dehnen zum Wohlbefinden beitragen.

Dynamisches Dehnen

Das dynamische Dehnen zeichnet sich dadurch aus, dass die Dehnposition mit einer zügigen Bewegung eingenommen, direkt wieder verlassen und dann meist mit kurzen Ausholbewegungen wiederholt eingenommen wird. Der ganze Umfang beträgt 2 - 3 Serien mit 10 - 15 Wiederholungen.

Statisches Dehnen

Beim statischen Dehnen wird die Dehnposition mit einer langsamen Bewegung eingenommen und dann etwa für ca. 30 Sekunden oder länger unbeweglich beibehalten. Es darf ein deutliches Ziehen im Zielmuskel spürbar sein, Schmerzen sind zu vermeiden.

Mischform: Anspannungs-Entspannungsdehnen

Beim Anspannungs-Entspannungsdehnen wird die Zielmuskulatur in der Dehnposition zuerst kräftig in statischer Stellung angespannt. Während der Entspannung wird versucht, die Zielmuskulatur in eine erweiterte Dehnstellung zu bringen.

Der ganze Umfang beträgt 2 - 3 Serien mit 10 - 15 Wiederholungen.



Gesäss



Hüfte Adductoren



Oberschenkel hinten



Oberschenkel vorne



Wadenmuskel M. gastrocnemius



Wadenmuskel M. soleus

Lauf-ABC

Die Übungen des Lauf-ABC sind koordinative Übungen; das Augenmerk liegt auf der Qualität der Ausführung.

Darum achte auf:

- regelmässigen Rhythmus
 - natürliches Armpendeln
 - Körperschwerpunkt hochhalten
 - Vorfußbelastung
- Belastungsdauer: maximal 10 Sekunden
Serien: 3 - 5
Pause zwischen Serien: 1 - 2 Minuten
Belastungsumfang: höchstens 1 x täglich

Die Übungen können als einzelne Trainingseinheit sowie auch vor oder nach dem Training durchgeführt werden.



Anfersen



Fusslauf



Kniehebelauf



Pendellauf