

Comeback nach Stressfrakturen

(modifiziert nach Brukner und Bennell: Stress Fractures. In: O'Connor: Textbook of Running Medicine, McGraw-Hill 2001)

Nach Ablauf der Knochenheilungszeit (Schmerzfreiheit im Alltag, umschriebener Druckschmerz über dem betroffenen Knochenabschnitt besteht nicht mehr), kann mit folgendem Aufbauprogramm begonnen werden:

Legende:

Walk = schnelles Gehen

Jog = langsames Laufen (Grundlagenausdauer tempo)

Sprint = schnelle Zwischensprints über 100m , zunächst nur 50% der möglichen Geschwindigkeit, bei Beschwerdefreiheit zunehmend schneller !

Zeit ist in Minuten angegeben

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
1. Woche	Walk 5	Walk 10	Walk 15	Walk 20	Walk 25	Walk 30	Walk 35
2. Woche	Walk 20 Jog 10 Walk 15	Walk 15 Jog 15 Walk 15	Walk 15 Jog 20 Walk 15	Walk 10 Jog 25 Walk 10	Walk 5 Jog 30 Walk 10	Walk 5 Jog 35 Walk 5	Jog 45
3. Woche	Jog 35 Sprint 10	Jog 35 Sprint 10	Jog 30 Sprint 15	Jog 30 Sprint 15	Jog 25 Sprint 20	Jog 25 Sprint 20	Jog 20 Sprint 25

Ab 4. Woche : zurück zu Sportartspezifischem Training

Ab 5. Woche : zurück zu normaler Trainings- /Sportaktivität

Jede Aktivität muß schmerzfrei durchführbar sein !

Überprüfen Sie zusätzlich, ob erneut eine Druckempfindlichkeit über dem betroffenen Knochen auftritt.

Wenn Schmerzen auftreten, machen Sie 2 Tage Pause

Danach gehen Sie im Plan eine Woche zurück !

Auf diesem Level wird wieder gestartet.

Bei auftretenden Beschwerden halten Sie immer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.