



## WAS TUN BEI KNIE, SCHIENBEIN UND CO?

### ... EINFACH NUR DUMM GELAUFEN?

Überlastungsbedingte Verletzungen beim  
Trailrunning erkennen und behandeln

Über die Häufigkeit und Art der Verletzungen von Läufern, die sich dem Trailrunning verschrieben haben, vom Erlebnissport bis zu Wettkämpfen mit Bergläufen, Skyraces oder Ultraläufen in mehrtägigen Etappen, ist bislang nichts in der Literatur zu finden.

Wenige Studien bei Ultramarathon- und Adventure-Race-Veranstaltungen zeigen neben den sturzbedingten akuten Verletzungen (u.a. Verstauchungen des Sprunggelenkes, Prellungen) überlastungsbedingte Probleme, die vor allem das Knie, den Unterschenkel, die Achillessehne und den Rücken betreffen.

#### Was tun bei diesen Beschwerden, die sich meist bereits im Training ankündigen?

Korrekte Diagnose sichern: Lassen Sie das Problem von einem Arzt Ihres Vertrauens untersuchen, der nicht reflexartig sagt: »... dann hören Sie halt auf zu laufen«. Und kümmern Sie sich so früh wie möglich darum. Das verkürzt die Behandlungszeit erheblich.

**Kniebeschwerden:** Betroffen können sein die Strukturen um die Knie- scheibe (femoropatellares Schmerzsyndrom), der Kniescheibensehne, das Ilio-tibiale Band (außen), oder der Sehnenansatz innen unterhalb des Knie- gelenkspaltes (Pes anserinus).

**Schienbein:** »shin splints« ist ein Sammelbegriff für alle Beschwerden in diesem Bereich. Man muss unterscheiden zwischen dem inneren und äußeren Schienbeinkantensyndrom, Ermüdungsbruch von Schien- oder Wadenbein, Druckerhöhungen einzelner Muskelgruppen (Kompartmentsyndrom), sowie der, nur bei Ultraläufers bekannten, Sehnenreizung des vorderen Schienbein- muskels.

**Achillessehne:** Ist das mittlere Sehndrittel oder den Ansatz am Fer-

senbein betroffen?

Es gibt wichtige Grundlagen der Therapie (erläutert am Beispiel Achillessehne), die je nach Diagnose Veränderungen im Detail notwendig machen (z.B. komplette Laufpause nur bei Ermüdungsbrüchen).

**Ursachen klären und verändern:** Beschwerden entstehen immer durch ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit einer Struktur.

In der Therapie hilft nicht »Too much, too soon« sondern der Satz: »zu viele Wiederholungen ohne ausreichende Vorbereitung«. Gemeint ist die häufig fehlende muskuläre Stabilität von Wirbelsäule und Becken, sowie fehlende Flexibilität (z.B. der Hüftbeuger).

Training von Stabilität und Flexibilität ist auch Grundlage für eine korrekte Lauftechnik, die Belastung durch ihre Laufhaltung, hohe Schrittfrequenz und Landen des Fußes unterhalb des Körperschwerpunktes reduziert (»Pose Method of Running«).

Für die Wahl des Laufschuhs gibt es, je nach Verletzung, spezifische Empfehlungen. Der propagierte alleinige Wechsel zu Barfuß- und Minimalschuhen als Verletzungsvorbeugung oder Therapie funktioniert nicht automatisch. Bei vielen ist eine zusätzliche Technikschiulung notwendig, um nicht neue Beschwerden auszulösen.

Trainieren Sie auf flachem, ebenem Untergrund. Asphalt ist in der Rehabilitation besser als unebener Untergrund.

Dosierte Belastung. Sehnenbeschwerden liegt eine Fehlheilung der Sehne ohne Nachweis von Entzündungszellen zugrunde. Um besser zu heilen benötigt die Sehne hier dosierte Belastung mittels exzentrischem Training. Sie dürfen zudem auch dosiert weiterlaufen, wenn die Beschwerden während des Laufes als leicht bis allenfalls mäßiggradig empfunden werden. Das verzögert nach einer Studie die Heilungszeit nicht.

Als dritte Säule in der Therapie bei Sehnenproblemen empfiehlt sich die Einnahme einer spezifischen Nährstoffkombination (Orthomal Tendo®), die den Heilungsverlauf unterstützen kann. Vorbeugend eingenommen kann die Belastungstoleranz der Sehnen verbessert werden, gerade in Phasen erhöhten Trainingsumfanges oder hoher Wettkampfdichte.

Wichtig: Geben Sie den betroffenen Strukturen ausreichend Zeit zu heilen. Arbeiten Sie mit den wichtigen Therapiegrundlagen. Seien Sie geduldig. »There is no quick fix«.

Dr. med. Frank Weiner

Allgemein- und Sportmediziner in eigener Praxis in Müllheim/Baden

[www.drfrankweiner.t.de](http://www.drfrankweiner.t.de)

Lauftechniktrainer (Pose Method of Running®).

Betreibt das Internetportal [www.laufverletzungen.de](http://www.laufverletzungen.de)

## Orthomol-Gewinnfrage:

Wie heißt das spezielle Training zur Therapie von Sehnenbeschwerden?

Bitte senden Sie die Lösung unter dem Stichwort „Gewinnspiel Trail-Magazin Nr. 2“ bis zum 15.03.2012 an [info@orthomol-sport.de](mailto:info@orthomol-sport.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Unter allen richtigen Einsendern verlosen wir 3 „Regenerations-Sets“ für überbelastete Beine, bestehend aus je 1x



### CEP Recovery Compression Socks

Mehr Energie durch bessere Regeneration  
Entscheidend für den Erfolg im Sport ist der richtige Rhythmus aus Belastung und Erholung. CEP hat deshalb als führender Kompressionspezialist die CEP recovery compression socks entwickelt, die speziell für die Phase der Regeneration bestimmt sind. Diese sorgen für eine verbesserte Durchblutung in den Beinen und verkürzen so deine Regenerationszeit erheblich. Weitere Infos auf [www.cep-sports.com](http://www.cep-sports.com)



### Orthomol Tendo®

Nährstoffe für gereizte Sehnen  
Die ergänzende bilanzierte Diät Orthomol Tendo® eignet sich zur diätetischen Behandlung von Reizzuständen der Sehnen (Achillessehne) und Sehnenansätze (Tennisellenbogen) und kann zur ernährungsmedizinischen Unterstützung ergänzend zur Standardtherapie eingesetzt werden. Orthomol Tendo® ist als Granulat mit Tablette und Kapseln in Apotheken erhältlich.

## JOEY LÄSST BÄR TANZEN!

Alle kennen ihn und viele staunen über seinen zähen Kampfgeist. Joey Kelly finishte den Marathon des Sables, das Atacama Crossing, die Libyan Challenge und Badwater. Der Musiker ist fortan das neue Gesicht der BÄR Schuhmanufaktur, die unter anderem auch die Marke JOE NIMBLE innehalten.



MyTinySun.com  
HIGH-END LED LEUCHTEN

## solSlight series\*

**HEAD 1000 PRO**  
UVP 279,- €

**HEAD 1000 EASY**  
UVP 229,- €

**Klein, aber Oho! – Gesamtsystem mit 260 g Gewicht und nom. 1000 Lumen Lichtleistung**

- Leuchte ca. 55 g, betriebsreifes Gesamtsystem ca. 260 g
- Leuchtdauer 2 Std. bei nom. 1000 Lumen, bis zu 16 Std. max.\*\*
- 2 Betriebsmodi - Simple-Mode (1 Schaltstufenprogramm, 2-stufig) und Expert-Mode (6 Schaltstufenprogramme, 2 bis 5-stufig, je nach gewähltem Programm)
- 4-stufige Akkustandanzeige, wahlweise über die RGB Status LED oder über das Hauptlicht
- Abblendfunktion, Positionslichtfunktion, Notlichtfunktion, SOS Signal, Stirnbandhalter, Verlängerungsleitung
- Modell Easy: Fernsteuerung, Wechseloptiken\*\*\*
- Modell Pro: Fernsteuerung und Freihandbedienung mittels Helligkeits- und 3D Beschleunigungssensor, 3 Optiken\*\*\*\*

\*\* mit 2,9 Ah Akku  
\*\*\* optional erhältlich  
\*\*\*\* im Lieferumfang



**\*2 J. Garantie inklusive Leihleuchten-Service**

Weitere Informationen und Ausleuchtungsbilder unter [www.mytinysun.com](http://www.mytinysun.com)  
INNOVATIV • HOCHWERTIG • \*MADE IN GERMANY

**PRO 2800**  
UVP 549,- €

**SPORT 2700**  
ab UVP 409,- €

**SPORT 1800**  
ab UVP 339,- €

**Maximale Lichtleistung – minimale Baugröße**

- 2800 / 2700 / 1800 nom. Lumen
- Gewicht Leuchte ca. 110 g, Akku ca. 460 / 460 / 330 g
- Leuchtdauer mit 5,8Ah Akku 14,4/14,4/7,2V – 3/3/2 Stunden bei voller Leistung, bis zu 32/32/28 Stunden im Abblendmodus
- 4-stufige Akkustandanzeige, wahlweise über die RGB Status LED oder über das Hauptlicht
- Abblendfunktion, Positionslichtfunktion, Notlichtfunktion, SOS Signal, Standby-AUS-Funktion
- Helmhalterung, Verlängerungsleitung
- Universal-Leuchenträger für diverse Rohrdurchmesser mit Montagehilfe
- 2 Betriebsmodi - Simple-Mode (1 Schaltstufenprogramm, 2-stufig) und Expert-Mode (6 Schaltstufenprogramme, 2 bis 5-stufig, je nach gewähltem Programm)
- Modelle Sport: Wechseloptiken (optional erhältlich)
- Modell Pro: Fernsteuerung und Freihandbedienung mittels Helligkeits- und 3D Beschleunigungssensor, 3 Wechseloptiken im Lieferumfang



900 solSave series  
**START 900**

UVP ab 99,- €

Importleuchterset für Einsteiger

- Lieferbar in den Farben schwarz, rot, blau, pink
- Modell START 900 OLE mit Akkupack von Open Light Systems

