

Läuferknie – nicht nur eine Operation kann helfen

Überlastungsbeschwerden der Kniesehne, die die Knie-
scheibe als Patellarsehne mit
dem Schienbeinkopf verbindet,
sind bei Laufsportlern neben
Achillessehnenbeschwerden
ein häufiger Überlastungsscha-
den. Auch Sprungsportler wie
Volleyballspieler und Weitspring-
er beklagen häufig die glei-
chen Symptome wie die Läufer
mit dem „runner's knee“ als
„jumper's knee“. Zugrunde liegt
den Sehnenbeschwerden eine
Überbelastung der Sehne, die
sich schmerzhaft verdicken kann
und dem ambitionierten Läufer
den Laufspass reduziert. Jüngst
sind durch spezielle Ultraschall-
untersuchungen sogenannte
Neogefäße in der schmerzhaften
Sehne entdeckt worden, die von

Nerven begleitet werden und
entsprechend für den Schmerz
sorgen.

Doch nicht nur die Operation
kann hier helfen. Ein exzentrisches
Krafttraining kann hier dem
Läufer wertvolle Hilfe
leisten. Das exzentrische Kraft-
training sollte mit 3x15 Wieder-
holungen pro Bein und Tag über
mindestens 12 Wochen täglich
durchgeführt werden. Dabei
erfolgt die tiefe Kniebeuge in
der Schrittstellung, idealerweise
auf schräger Ebene. Ich empfehle
dazu ein 25° Schrägbrett, auf
dem der Sportler stehend die
tiefen Kniebeugen durchführt.
Modifiziert werden kann die
Übung noch durch die zusätz-
liche Verwendung eines Thera-
Bands, das um das vordere Bein

geschlungen werden kann und
durch einen Partner, der vor dem
Laufsportler steht, zusätzlichen
Widerstand bei der exzentrischen
Streckung liefert, was das Training
noch weiter unterstützt. Durch
das exzentrische Krafttraining
verschwinden die pathologischen
Neogefäße samt der schmerzleitenden
Nerven, so dass der Laufsportler
mit deutlich weniger Schmerzen
laufen kann. Das exzentrische
Krafttraining sollte jedoch min-
destens 12 Wochen lang täglich
absolviert werden, um nachhal-
tige Veränderungen der Knie-
sehnenstruktur zu erzielen.

Dr. Karsten Knobloch,
Sportmedizin, Medizinische
Hochschule Hannover,
kknobi@yahoo.com

Muskelfaser(Riss)

Häufiger wird unter Läu-
fern von einem Muskelfa-
serriss gesprochen als es
sich tatsächlich darum han-
delt. Wenn der vermeint-
lich Betroffene rasch wieder
laufen kann, ist es garantiert
kein Riss einer Faser oder
gar mehrerer Muskelfasern
gewesen. Ohne Vorwarnung
kommt der Muskelfaserriss
schlagartig und ist von hef-
tigem, stechendem Schmerz
begleitet. Er führt meist zur
sofortigen Unbeweglichkeit
der betroffenen Muskelpar-
tie. Als wichtigste Sofortmaß-
nahme sollte gekühlt werden.
Es gilt das PECH-Schema: P
wie Pause, E wie Eisauflage,
C wie Compression und H wie
Hochlagerung. Mit drei bis
zwölf Wochen Behandlungs-
zeit ist zu rechnen. Wichtig
ist eine gute Ausheilung der
Verletzung im Muskel
unter ärztlicher Kontrolle
(Vermeidung von Narbenbil-
dung). Vorbeugend wirken
ausreichende Erwärmung,
regelmäßiges Stretching und
Vermeidung von Häufungen
rasch aufeinanderfolgender
anstrengender Läufe.

T.P./W.W.



Links: 25° Schrägbrett mit Fußspitzenleiste. Mitte: Exzentrisches Krafttraining auf 25° Schrägbrett mit tiefer Kniebeuge 3 x 15 Wiederholungen pro Tag und Bein über 12 Wochen. Rechts: Exzentrisches Krafttraining auf 25° Schrägbrett mit Thera-Band zum erhöhten Widerstand beim exzentrischen Krafttraining.

RheinEnergie

PUMA
pumarunning.com

T-Mobile

RheinEnergie Marathon Bonn

22. April 2007

Tel.: 02 21-35 50 16 21
Fax: 02 21-35 50 16 20
www.rheinenergie-marathon-bonn.de
info@rheinenergie-marathon-bonn.de