

Ob Business oder nur zum Spaß: Läufer lassen ihre Muskeln spielen

Ohnehin schon Volkssport Nummer eins, erfreut sich das Laufen Jahr für Jahr noch größerer Beliebtheit. Diesen Trend spiegeln auch die aktuellen Teilnehmerzahlen des sechsten Welser Business Run deutlich wider: Am 19. Juni treffen sich heuer voraussichtlich mehr als 2000 Laufbegeisterte im Herzen der Stadt, um gemeinsam zu sporteln, Kontakte zu knüpfen und vor allem auch Spaß zu haben. Wie Hobbyläufer und Wiedereinsteiger Beschwerden durch einseitige Muskelbelastung vorausschauend vermeiden können, weiß Orthopäde Klemens Trieb vom Klinikum Wels-Grieskirchen.

Laufen ist nicht ohne Grund äußerst beliebt: Mit einfachen Mitteln kann der Sportler beinahe überall sofort losstarten. Doch wie immer, wenn Muskelkraft zum Einsatz kommt, sollten einige Punkte beachtet werden, damit es langfristig nicht zu Haltungsschäden, Gelenksbeschwerden oder Verspannungen kommt. „Laufen entspannt, tut dem Körper gut, trainiert Muskeln und Ausdauer. Kurzum: Laufen ist gesund. Da es sich aber um eine einseitige Bewegungsform handelt, werden dabei gewisse Muskelgruppen stärker beansprucht und gekräftigt als andere“, erklärt Klemens Trieb, Leiter der Orthopädie am Klinikum Wels-Grieskirchen mit Schwerpunkt „künstlicher Gelenkersatz Hüfte und Knie“, das Dilemma. „Deshalb ist zur Vermeidung von Überlastungsschäden oder der Ausbildung von Krankheiten am Bewegungsapparat ein Ausgleich notwendig, etwa durch rechtzeitiges und regelmäßiges Dehnen der verkürzten Muskulatur und Kräftigung der abgeschwächten Muskelgruppen.“ Ob die Muskulatur verkürzt ist, kann jeder ganz leicht bei sich selbst testen: Einfach im Liegen die Beine anheben. Können diese voll durchgestreckt werden, so ist der Dehnungszustand der Muskulatur in Ordnung, ansonsten aber liegt eine Verkürzung der Beugemuskeln vor.

Damit niemand auf der Strecke bleibt

Grundsätzlich ist jeder Mensch zum Laufen geeignet, wenn nicht eine schwere Verletzung oder Erkrankung vorliegt. Die Risikofaktoren sind gering – doch einige wenige gibt es. Am wichtigsten ist: Wer krank ist, hat Pause. Nach einer Grippe oder Infektion der oberen Atemwege muss der Sportler unbedingt abwarten und sich auskurieren, denn eine körperliche Anstrengung kann hier zu einer gefährlichen Herzmuskelentzündung führen.

Nicht nur bei Übergewicht oder Arthrose empfehlen Experten Anfängern und Wiedereinsteigern, unbedingt vor Laufstart die Meinung eines Sportarztes einzuholen: „Vor allem Füße, Hüft- und Kniegelenke müssen orthopädisch untersucht werden – so geht man vorprogrammierten Problemen aus dem Weg“, bestätigt Trieb als ehemaliger Präsident der Gesellschaft für Fußchirurgie. Durch zu lange, zu häufige oder zu schnelle Trainingseinheiten kann es zu Überlastungsschäden kommen, etwa zum ilio-tibiale Band-Syndrom an der Außenseite der unteren Extremität. Neben dem sogenannten Läuferknie weisen auch Achillessehnenreizungen, Zerrungen oder Bänderdehnungen übereifrige Läufer in ihre Schranken. Es kann aber auch zu schwerwiegenden Verletzungen, wie etwa einer Bandruptur oder einer Knochenbeteiligung, kommen. Je nach Art der akuten Verletzung oder chronischen Überlastung entscheiden dann die Experten am Klinikum Wels-Grieskirchen, welche Behandlungsmethode die Funktion am besten wieder herstellt, wobei das gesamte Spektrum der Operationstechniken angeboten wird.

Eile mit Weile

Um Verletzungen zu vermeiden, dient (Wieder-)Einstiegern ein Trainingsplan mit einer langsamen, aber stetigen Steigerung des Laufprogramms, zur Orientierung. Wer sich an den Leitfaden hält, läuft schon nach einigen Wochen 30 Minuten ohne Pause – und das beschwerdefrei. Während sich das Herzkreislaufsystem und die Muskulatur schnell an die Belastung anpassen, brauchen Sehnen und Bänder ungleich länger. Steigert der ambitionierte Anfänger Tempo und Strecke zu schnell, wird er womöglich bald von Überlastungsproblemen ausgebremst. Lieber zwischendurch die eine oder andere Fahrrad- oder Schwimmereinheit zusätzlich einlegen – das schafft Abwechslung und schützt vor einseitiger Muskelbelastung.

BILDER UND ZITATE:



© Klinikum Wels-Grieskirchen, 2015

Prim. Univ.-Prof. Dr. Klemens Trieb

Leiter der Abteilung für Orthopädie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Laufen entspannt, tut dem Körper gut, trainiert Muskeln und Ausdauer. Kurzum: Laufen ist gesund. Da es sich aber um eine einseitige Bewegungsform handelt, werden dabei gewisse Muskelgruppen stärker beansprucht und gekräftigt als andere.“

„Deshalb ist zur Vermeidung von Überlastungsschäden oder der Ausbildung von Krankheiten am Bewegungsapparat ein Ausgleich notwendig, etwa durch rechtzeitiges und regelmäßiges Dehnen der verkürzten Muskulatur und Kräftigung der abgeschwächten Muskelgruppen.“

„Kommt es zu einer akuten Verletzung oder einer chronischen Überlastung, kann auch eine operative Behandlung notwendig werden.“



Bildtext: Laufen erfreut sich immer größerer Beliebtheit: Schon 2014 war das Klinikum Wels-Grieskirchen mit zahlreichen Mitarbeitern vertreten. Foto links: Primarius Priv. Doz. Dr. Johann Knotzer, Leiter der Anästhesiologie und Intensivmedizin II