

[Zur Hauptseite](#)

Wenn es einmal zwickt und zieht

Diese Seite sollten Sie gelesen haben bevor es zwickt und zieht. Beim Laufen ist es wie in der Gesundheitspolitik. Mit seinem Auto fährt jeder zum Kundendienst, es wird gewartet, gepflegt und man achtet sehr darauf, Schäden erst gar nicht entstehen zu lassen. Wie ist es mit Ihrer Laufgesundheit?

Vorbeugen ist besser als Heilen!

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über das sprichwörtliche Verletzungsspech gemacht? Aus meiner Sicht ist Verletzungsspech, wenn Sie von hinten überraschend überannt werden, oder ein Hund Sie unvermittelt beißt. Fasst alle anderen Verletzungen führe ich auf mangelnde Vorbereitung, zum Teil natürlich aus Unkenntnis, zurück.

Was kann ich vorbeugend tun um das Verletzungsrisiko zu minimieren?

- λ Halten Sie Ihren Körper geschmeidig und beweglich. Ein gut gedehnter Körper hat viele Bewegungsreserven für kleine Fehlritte und Ausrutscher. Lesen Sie nach im Kapitel: "[Dehnungsübungen eine Notwendigkeit?](#)"
- λ Wärmen Sie sich vor dem Loslaufen gründlich auf; auch im Sommer. (leichtes Stretching, leichte Gymnastik)
- λ Vermeiden Sie muskuläre Dysbalancen! Jeder Muskel hat einen Gegenspieler. Lesen Sie dieses wichtige Kapitel "[Läuferymnastik, doch nicht für mich](#)" (Dysbalancen und Kräftigung aller Muskeln, auf der Seite unten)
- λ Tragen Sie funktionelle Kleidung.
- λ Tauschen Sie verbrauchte Schuhe (die Dämpfung verschleißt als erstes) rechtzeitig aus.
- λ Überfordern Sie sich nicht. Sehen Sie sich dazu die Seite "[Wie werde ich schneller und ausdauernder](#)" (unten auf der Seite; Thema: "Und wenn ich gar nicht mit Trainingsplänen arbeiten möchte...") an.

Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott!

Ursachen für Beschwerden:

- λ Wenn man das Training beginnt, oder die Umfänge und oder Intensität steigert, wird die Muskulatur schnell kräftiger. mit diesem Tempo können die Sehnen und Gelenke nicht mithalten! Die Sehnenansätze sind dem überkräftigen Zug der erstarkten Muskeln noch nicht gewachsen und reagieren mit Reizung und Schmerz. Sehen wir uns den Unterschenkel an. In dem beschriebenen Fall wird der entsprechende Sportler, nach 4 bis 6 Wochen, entweder Beschwerden an der Achillessehne oder am Sehnenansatz im Kniegelenk bekommen. Dieser Effekt wird sich noch verstärken wenn auf Stretching und ausgleichende Gymnastik verzichtet wird.
- λ Ein zu schwaches Fußgelenk, auch hier sind die stützenden Muskeln gemeint, führt zu Fußfehlstellungen (z. B. Senkfuß) oder Funktionsstörungen (z. B. Überpronation). Auch das ist die Wurzel der Probleme, hier z. B. Bänderdehnung, oder Knöchelverstauchung. Die Liste wäre beliebig fortsetzbar.

Spezielle Beschwerden:

- λ **Sehnenzerrung, Muskelzerrung, Leistenzerrung, Verrenkung, Knöchelverstauchung, Bänderdehnung:**
Lesen Sie zwei Überschriften oben nach. Und wenn ich schon verletzt bin? Dann gehen Sie zum Arzt! Vorbeugen sollten Sie selbst - Reparieren kann Ihr Arzt

besser als Sie und ich.

λ **Achillessehnenreizung:**

Wie bei Sehnenzerrung.... aber zusätzliche Ursachen können sein: falsches, altes Schuhwerk.

λ **Blasen**

Eigentlich nur interessant im Bereich des Fußes. Halten Sie die Haut (Hornhaut) geschmeidig mit Hirschtalgcreme. Tragen Sie Funktionssocken, ohne Naht, speziell für Läufer.

λ **Blaue Zehennägel**

Ursache hierfür können zu kleine Schuhe sein. Und bedenken Sie bitte, ein Schuh der bis 10 Kilometer Laufumfang nie Beschwerden bereitete, kann beim Halbmarathon oder Marathon unangenehm eng werden. Halten Sie Ihre Fußnägel, speziell vor langen Läufen, sehr kurz. Ansonsten gilt auch hier oben gesagtes. Entweder nicht so schlimm, oder ab zum Arzt.

λ **Ischiasbeschwerden**

Ein Sonderfall; die Ursachen sind vielfältig. Zum Beispiel: fehlerhafter Laufstil; schwache Bauchmuskeln, verspannte Oberschenkel und Gesäßmuskulatur, unterschiedliche Beinlänge (gehen Sie zum Arzt, besorgen Sie sich eine Schuherhöhung), Was hilft? Das macht man fast immer selbst am besten. Heiße Bäder, Dehnungsübung Nr. 4, warm halten. Immer wieder heiße Bäder, Dehnungsübung Nr. 4! Nach zwei Tagen immer noch nicht besser. Gehen Sie zum Arzt.

λ **Dehydrierung (starker Flüssigkeitsverlust) und Muskelkrämpfe**

Ganz klar, Sie haben zu viel Flüssigkeit und damit wichtige Mineralien verloren, speziell Kalzium, Magnesium Kalium, evtl. auch Natrium. Belastung sofort abbrechen. Wenn die Öllampe bei Ihrem Auto brennt fahren Sie doch auch nicht weiter. Mineralien über geeignete Getränke zuführen, viel trinken, Schatten. Lesen Sie bitte "[Ernährung und Getränke](#)"

λ **Wolf (Wundscheuern)**

Reibung, häufig an den Innenseiten der Oberschenkel, auch am Oberarm. Wundscheuern durch Salzkristalle des Schweißes. Auch hier hilft vorbeugend Hirschtalgcreme. Tragen sie Laufhosen (Tights) aus Kunstfaser, enganliegend mit Flachnähten. Sehr unangenehm und schmerzhaft, aber nicht gefährlich. Halten Sie die Infektionsgefahr gering. Kleine Verbände anlegen.

λ **Prellungen**

Vorbeugend hilft nur besser aufpassen und Glück. Was lindert? Eis, kalte Umschläge, hoch lagern. Nicht massieren!

λ **Seitenstechen**

Bei körperlicher Belastung unerwünscht auftretende, stechende Schmerzen unterhalb des Rippenbogens (ein oder beidseitig). Ursachen sind vermutlich ungenügende Sauerstoffversorgung des Zwerchfells, Mikrorisse im Bindegewebe, Reizung von Schmerzrezeptoren in Milz- oder Leberkapsel, durch Blutumverteilungsbedingte Verkleinerung der Organe nach Belastungsbeginn. Vorbeugend: wärmen Sie sich vor dem Laufen auf, laufen Sie langsam zwei Kilometer ein. Essen Sie nichts schwer Verdauliches vor dem Lauf. Essen Sie rechtzeitig 2 bis 3 Stunden vor dem laufen. Abhilfe: reduzieren Sie die Belastung, gehen Sie ruhig und atmen Sie ruhig aber kräftig aus. Die Einatmung funktioniert immer von selbst, durch den Atemreflex. Drücken Sie mit der flachen Hand auf die schmerzende Stelle.

λ **Muskelkater**

Ist das Auftreten von Muskelschmerzen, vor allem bei Bewegungen, insbesondere 24 bis 48 Stunden nach ungewöhnlicher muskulärer Beanspruchung. Als Ursachen gelten multiple Mikrofaserisse mit nachfolgender lokaler Ödembildung. Therapie: leichte Weiterbewegung, Wärme.

λ **Laufen Sie nie bei Entzündungen, und wenn es am Zahn ist, oder bei Fieber!!!!**

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite