

Was die Beine hergeben

Hilfe für das Läuferknie

Gerade zu Beginn der warmen Jahreszeit starten viele ambitionierte Läufer in den Frühling. Der Wille, ein wenig Körpergewicht für die Badesaison abzuspecken, ist stark, die Voraussetzungen dafür allerdings manchmal schwach. In die Schranken gewiesen werden vor allem Beginner meist durch das Auftreten von Schmerzen. Eine häufige Ursache dafür: das Läuferknie.

„Beim Läuferknie, auch als Ilio-tibiales Bandsyndrom oder Tractussyndrom bezeichnet, handelt es sich um ein Schmerzsyndrom, welches durch eine Überbeanspruchung des Bewegungsapparats ausgelöst wird. Es tritt häufig bei Langstreckenläufern, ambitionierten Radfahrern und auch bei motivierten Anfängern auf, die zu schnell zu viel wollen“, erklärt Marcel Frühwirth, Unfallchirurg am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Das Risiko dazu steigt, wenn Beinachsenfehlstellungen, wie zum Beispiel O-Beine, oder eine ältere Verletzung dazukommen. Für Athleten ist die Gefahr bei trainingstechnischen Fehlern höher, zum Beispiel bei zu schnellem Trainingsaufbau mit zu intensiven Einheiten.“ Typische Symptome sind Schmerzen an der Kniegelenksaußenseite oder auch am Becken.

Warum läuft es schlecht?

„Die Ursache für ein Läuferknie ist eine permanente Fehlbelastung, etwa durch eine auf einer Seite schwächer entwickelte Rumpf- und Gesäßmuskulatur. Der Zug auf den Faszienstreifen Tractus iliotibialis erhöht sich dann, die Reibung an der Außenseite des Kniegelenks führt schließlich zu Entzündungen und Schmerzen an der Beinhaut.“ Auch Übergewicht oder ein falscher Laufschuh kann durch eine höhere Belastung der Knochen, Sehnen und Muskeln die Entstehung eines Läuferknies begünstigen.

Wo sitzt der Schmerz?

Der Grund, warum das Tractussyndrom oft nicht gleich als solches erkannt wird, ist der Schmerz selbst. „Dieser wird nämlich oft nicht außen am Knie empfunden, wo die Ursache eigentlich

lokalisierbar wäre“, erklärt Frühwirth. „Läufer geben oft an, der Schmerz sitze tief im Knieinneren. Dazu ist der Schmerz initial meist nur unter der spezifischen Belastung und erst bei weiterer Verschlechterung im Alltag spürbar, wie etwa beim Stiegensteigen.“ Wird das Läuferknie erkannt, ist es prinzipiell gut therapierbar.

So läuft es wieder besser!

Beim Läuferknie gilt: „Laufen Sie nicht mit Schmerzen!“ So lautet der Rat vom Experten: „Machen Sie eine Laufpause. Auch Krafttraining für Rumpf- und Hüftmuskulatur, Dehnen, Faszientraining und ein Kinesio-Tape entlang des Tractus iliotibialis helfen zusammen mit entzündungshemmenden Salben und Schmerzmitteln!“ Viktor Sadil, Leiter des Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen, empfiehlt ein erweitertes Krafttraining: „Es ist nicht nur wichtig, konzentrisch zu trainieren, also zum Beispiel ein Gewicht in die Höhe zu stemmen. Gerade im Zusammenhang mit bindegewebigen Strukturen, wie Faszien, Sehnen und Gelenkscapseln, muss man auch exzentrisch üben, um diese zu stärken – also das hochgestemte Gewicht auch wieder langsam herunterlassen.“ Außerdem stimuliert exzentrisches Training die Eiweiß-Synthese im Muskel stärker als konzentrisches. Neben diesen individuell von den Physiotherapeuten zusammengestellten Kräftigungsübungen eignen sich auch andere Methoden: „Unter Faszientraining kann man eine ganze Reihe von Techniken zusammenfassen. Unter anderem kann man Faszien manuell dehnen, damit die verschiedenen Bindegewebsschichten wieder ungehindert aneinander vorbeigleiten können.“ Ähnliche Wirkungen haben die schon fast zum Lifestyle gehörenden Yogatechniken und Kinesio-Tapes.

Wie beugt man am besten vor?

Um Überlastungsbeschwerden generell vorzubeugen, sollten Läufer nicht zu einseitig trainieren. „Neben Kräftigung und Stabilisation zählt das Dehnen genauso dazu. So wird die Muskulatur abwechslungsreich und nicht zu einseitig beansprucht“, erklärt Frühwirth. Um späteren Problemen entgegenzuwirken, sind auch eine Laufstilanalyse und professionelle Beratung für ein richtiges Schuhwerk sinnvoll.

Gelenkserhaltende, rekonstruktive Chirurgie des Kniegelenks

Bei Beschwerden des Bewegungssystems ist eine individuell abgestimmte und bedarfsgerechte Versorgung des Patienten oberste Prämisse. Aufgrund der hohen Durchlaufzahlen verfügen die Experten aus Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie große Erfahrungswerte, welche dem Patienten eine schnelle, kompetente und sichere Versorgung bieten.

TIPP: Erfahren Sie mehr dazu beim nächsten Wissensforum des Klinikum Wels-Grieskirchen – am 20. April stehen Ursachen, Diagnostik und Therapien der häufigsten Beschwerden von Knie, Hüfte, Schulter und Co. im Fokus! Weitere Information zur Veranstaltung finden Sie auf www.klinikum-wegr.at!

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Wels_DSC6888_ret_Aussenansicht_WE.jpg



Bildtext: Im Kompetenzbereich Knie des Klinikum Wels-Grieskirchen sichern Experten aus Orthopädie, Unfallchirurgie und Physikalische Medizin eine individuelle und bedarfsgerechte Patientenversorgung mit großen Erfahrungswerten.

Bild: IMG_6854-3_Fruehwirth_Marcel_Dr_OA_Unfall_Sporttrauma.jpg



Bildtext: OA Dr. Marcel Frühwirth, Abteilung für Unfallchirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Das Läuferknie tritt häufig bei Langstreckenläufern, ambitionierten Radfahrern und auch bei motivierten Anfängern auf, die zu schnell zu viel wollen.“

„Das Risiko dazu steigt, wenn Beinachsenfehlstellungen, wie zum Beispiel O-Beine, oder eine ältere Verletzung dazukommen. Für Athleten ist die Gefahr bei trainingstechnischen Fehlern höher, zum Beispiel bei zu schnellem Trainingsaufbau mit zu intensiven Einheiten.“

„Machen Sie eine Laufpause. Auch Krafttraining für Rumpf- und Hüftmuskulatur, Dehnen, Faszientraining und ein Kinesio-Tape entlang des Tractus iliotibialis helfen zusammen mit entzündungshemmenden Salben und Schmerzmitteln!“

Bild: 044_10_Sadil_Viktor_Dr_Prim_Physikalische.jpg



Bildtext: Prim. Dr. Viktor Sadil, Leiter des Institus für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Es ist nicht nur wichtig, konzentrisch zu trainieren, also zum Beispiel ein Gewicht in die Höhe zu stemmen. Gerade im Zusammenhang mit bindegewebigen Strukturen, wie Faszien, Sehnen und Gelenkscapseln, muss man auch exzentrisch üben, um diese zu stärken – also das hochgestemte Gewicht auch wieder langsam herunterlassen.“

„Unter Faszientraining kann man eine ganze Reihe von Techniken zusammenfassen. Unter anderem kann man Faszien manuell dehnen, damit die verschiedenen Bindegewebsschichten wieder ungehindert aneinander vorbeigleiten können.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.700 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 83.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at