

NEUES AUS DER SPORTMEDIZIN

Wussten Sie schon....

...dass nach Achillessehenschmerz und Plantarfasciitis (Fersensporn) das sog. Schienbeinkanten-Syndrom die dritthäufigste Verletzung von Lauf- und Sportlern ist ?

Die Ursache für den Schienbeinschmerz ist vielgestaltig. Oft sind es intensives Training auf harten Böden, Sprung- und Sprintübungen sowie eine abrupte Belastungssteigerung der Auslöser. Auffällig oft trifft es Sportler mit einer verstärkten Fußaußenrotation und Pronation. Die Vielzahl von unterschiedlichen Begriffen für dieses Krankheitsbild von der „Knochenhautentzündung“ über „Kompartmentsyndrom“ bis zum „Schienbein-Stress-Syndrom“, im Englischen „Shin splint“, machen deutlich, dass weitgehend Uneinigkeit besteht über die eigentliche schmerzauslösende Struktur. Von der richtigen Diagnose ist es aber verständlicherweise abhängig, ob auch die erfolgversprechende Therapie eingeleitet wird. So ist z.B. bei der eher seltenen Ermüdungs- oder Streßfraktur des Schienbeins eine Zwangspause bis zur Ausheilung unvermeidlich. Beim Kompartmentsyndrom kommt es aufgrund des erhöhten Gewebedrucks des betroffenen überlasteten und geschwollenen Unterschenkelmuskels zu Durchblutungsstörungen und auch Nervenirritationen. Abhilfe schaffen medikamentöse und physikalische Maßnahmen, oft aber auch nur ein operativer Eingriff (Faszienspaltung).

Am weitaus häufigsten findet sich jedoch eine Knochenhautentzündung (Periostitis) an der vorderen Schienbeinkante mit einem verquollenen und druckschmerzhaften Tibialis-Muskel. Hier ist eine rasche effektive Therapie nonnöten, um die Erkrankung nicht chronisch werden zu lassen. Zunächst sind schmerzlindernde Maßnahmen wie Schonung, Eisbehandlung, Salbenverbände und sogar auch Tabletten mit entzündungshemmender Wirkung erforderlich. Ist der stärkste Schmerz nach ca. 1 Woche überwunden, beginnt die Stimulation zur Heilung. Neben der sog. Periostmassage und Detonisierung des Schienbeinmuskels wird auch die fokussierte extrakorporale Stoßwellentherapie eingesetzt, die in den allermeisten Fällen schon nach ca. 3 Anwendungen zur kompletten Schmerzfreiheit führt. Diese hocheffektive Behandlung ist hier wie auch bei der Stress-u. Ermüdungsfraktur und beim Fersensporn anwendbar und wird deshalb von den Berufsgenossenschaften und den privaten Krankenkassen übernommen.

Nicht zuletzt bleibt noch die wichtige Aufgabe, die Ursachen zu analysieren und zu beheben. Hierbei ist neben der Korrektur von etwaigen Fußfehlstellungen durch spezielle Schuheinlagen eine Anpassung der Trainingsintensität und auch eine Beseitigung muskulärer Defizite von großer Bedeutung. Deshalb gilt: Beschwerden genau analysieren und früh behandeln – statt mit Schmerzen trainieren !!

Ihr Dr. med. Reinhard Wittke



Kurpromenade 2 | 95448 Bayreuth

Tel.: 0921-50 73 74 444

Fax: 0921-50 73 74 175

E-Mail: kontakt@sportmedizin-wittke.de

www.sportmedizin-wittke.de