

➤ NEUES AUS DER SPORTMEDIZIN



Wussten Sie schon...

...dass ein guter Laufstil vor Verletzungen schützt?

Bei 16 Millionen Läufern in der BRD laborieren ständig 30% an diversen Beschwerden im Bereich der unteren Extremitäten. Doch woher weiß ich, ob mein Laufstil gut oder eher schlecht ist? Die Antwort darauf gibt eine **Bewegungsanalyse mittels eines 2-D-Videosystems** mit einer fundierten Auswertung der gefundenen Daten. Besonders bei immer wieder auftretenden Schmerzen ist eine Videolaufanalyse sinnvoll. Sehr häufig lassen sich diese Beschwerden nicht auf strukturelle Ursachen zurückführen, sondern auf funktionelle Fehler im Bewegungsablauf. Diese erschließen sich naturgemäß nicht auf der Untersuchungsliege, sondern ausschließlich in der aufgezeichneten Befundskonstellation der Laufbewegung. Aus der Winkelstellung von Hüfte, Knie und Sprunggelenk in den entscheidenden Phasen der Landung des Fußes, des Stütz und des Abdrucks lassen sich Unzulänglichkeiten des Laufstils mit hoher Sicherheit erkennen.

So führt ein übermäßiger Unterschenkelvorschwing bei der Landung mit Fersenaufsatz und damit erhöhter Pronationsgeschwindigkeit zu Achillessehnenproblemen. Ein starker Kniebeugewinkel im Stütz erhöht den Anpressdruck hinter der Kniescheibe mit dem Ergebnis unangenehmer Knieschmerzen. Bei einer fehlenden Hüftstreckung in der Abdruckphase, die meist verursacht wird durch eine Verkürzung der Hüftbeugemuskulatur resultiert ein Laufstil im Hohlkreuz mit Rückenschmerzen. Diese Kausalkette ist fast unendlich fortzusetzen. Je nach Befund sind die Defizite therapeutisch mit einer Modifikation des Laufstils, einer Kräftigung der geschwächten Muskelgruppe oder auch mit einer Korrektur der Fußfehlstellung anzugehen.

➤ **Deshalb gilt: Die Beschwerden des Läufers erklären sich nicht auf der Untersuchungsliege, sondern in der Videolaufanalyse.**

Ihr Dr. Reinhard Wittke

Kurpromenade 2
95448 Bayreuth

Telefon: 0921 - 51 54 71

E-Mail: kontakt@sportmedizin-wittke.de

www.sportmedizin-wittke.de

