

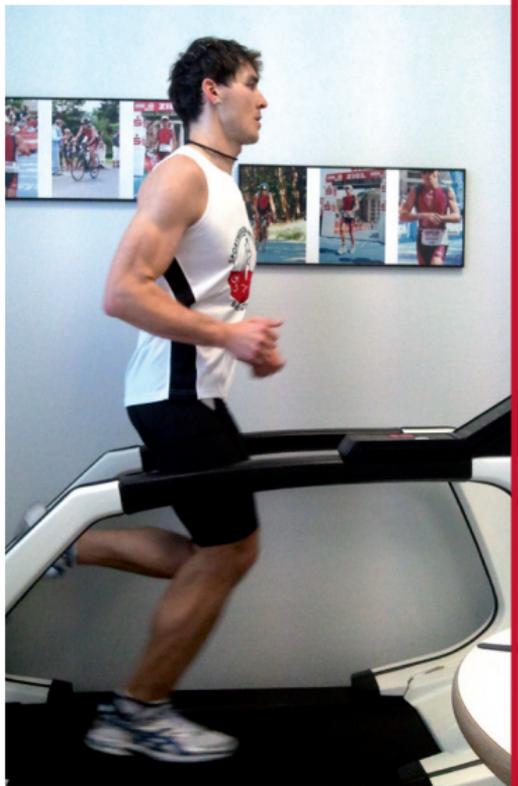
➤ NEUES AUS DER SPORTMEDIZIN

Wussten Sie schon...

... dass jeder 12. Läufer an einem **funktionellen Kompartmentsyndrom (FKS)** der Wadenmuskulatur leidet und gar nicht weiß, woher die langsam einsetzenden Schmerzen während des Laufens eigentlich kommen. Der englische Arzt Edward Wilson beschrieb auf einer Südpolexpedition erstmalig die Symptome dieses Krankheitsbilds, ohne selbst die Ursache, geschweige die Diagnose zu kennen. Auch heute noch handelt es sich um das am meisten fehlgedeutete Schmerzsyndrom der Laufsportler.

Hintergrund des Geschehens ist der Umstand, dass die in Faszienhüllen verlaufenden Muskeln besonders am Unterschenkel unter Belastung in ihrem Volumen bis zu 20% zunehmen. Da die Faszien nur bedingt dehnbar sind, entsteht in dem geschlossenen Raum ein erhöhter Gewebedruck, der nicht nur die Gefäße einengt, sondern auch die in der Wade verlaufenden Nerven komprimiert.

Die Diagnose wird aus dem Beschwerdebild und dem klinischen Ausschluss anderer Ursachen wie Ermüdungsfraktur, Thrombose oder Sehnenverletzungen gestellt. Warum tritt nun das FKS bei manchen Sportlern auf und bei manchen nicht? Die häufigsten Auslöser sind sicher die abrupte Steigerung des Laufumfangs und die Intensität im Training oder im Wettkampf, die zur Muskelschwellung führen. Sehr oft zeigt sich bei der Untersuchung aber auch eine Instabilität des Sprung- bzw. des Kniegelenks nach einer alten Bänderverletzung oder eine Fußfehlstellung, die zu einer vermehrten Beanspruchung der Wadenmuskulatur führt.



Dementsprechend muss bei einem Verdacht auf ein FKS die Abklärung der Gelenkstabilität erfolgen, sowie ein fehlerhafter Bewegungsablauf durch die videogestützte Laufanalyse und die dynamische Fußdruck-Messung identifiziert und korrigiert werden kann. Ist das Problem erkannt, kann über eine individuelle Einlagenversorgung und ein stabilisierendes Krafttraining die Laufökonomie verbessert und damit die Muskulatur entlastet werden.

➤ **Deshalb gilt:**
Bei unklaren Wadenschmerzen unter Belastung auch an das FKS denken!!!

Ihr Dr. Reinhard Wittke

Kurpromenade 2
95448 Bayreuth
Telefon: 0921 - 50 73 74 444
Fax: 0921 - 50 73 74 175
E-Mail: kontakt@sportmedizin-wittke.de
www.sportmedizin-wittke.de

