



BERIT SportClinic

 Approved



## Laufsport aus sportärztlicher Sicht

Und Schwupps da lauf ich los. Das Laufen ist ein zugänglicher Sport und erfreut sich grosser Beliebtheit. Er ist gut für Kopf und Gesundheit und mit wenig Mittel und wenig Risiken für die meisten Menschen durchführbar. Für einige Läufer wird der Enthusiasmus im Verlauf getrübt durch eine ausbleibende Laufverbesserung oder Beschwerden beim und nach dem Laufen.

Hier Tipps für den für den gesunden und erfolgreichen Laufsport vom Sportmediziner



**Dr. med. Quinten Felsch**  
Stv. Chefarzt Berit SportClinic  
SEMS Sportarzt  
Facharzt für Orthopädische  
Chirurgie und Traumatologie  
FMH

### Das Material

Laufen ist kein teurer Sport, doch gutes Schuhwerk passend zum eigenen Körperbau, der eigenen Beinachse und der eigenen Fussform auszusuchen, lohnt sich für erfolgreiches Laufen. Nicht zu empfehlen ist ein Schnäppchenkauf im Internet ohne Analyse und Beratung. Wer regelmässig laufen geht, sollte sich von einer Fachperson beraten lassen und am besten eine Laufanalyse auf dem Laufband machen mit Anprobe und Evaluation hierbei passender Laufschuhe. Am besten hat man minimal 2 Paar unterschiedliche Laufschuhe, welche man abwechselnd trägt. Auf eine funktionelle dem Wetter angepassten Kleidung soll geachtet werden.

### Schlaues Training und Motivationserhalt

Wer neu anfängt mit dem Laufen oder länger pausiert hat, sollte unbedingt langsam mit dem Laufen beginnen und die Belastung gestaffelt aufbauen. Hilfreich hierfür können vorgegebene Trainingsschemas oder Lauf-Apps wie Runtastic sein. Besser ist natürlich ein Lauf-Coach. Mit einer Smartwatch und Tracking- oder Lauf-App kann die Belastung und der Fortschritt gemessen und dokumentiert werden. Ein nützliches

Tool und guter Motivator. Wichtig ist es, die einzelnen Belastungsstufen mehrmals ohne Beschwerden absolviert zu haben bevor eine Belastungssteigerung durchgeführt wird. In der Steigerung sollte jeweils nur eine Belastungskomponente geändert werden: Geschwindigkeit, Laufabstand, Schrittlänge oder Komplexität der Laufstrecke (wichtige Parameter hier sind Höhenmeter und Untergrund).

Zentral ist, auf den Körper zu hören. Kurzzeitige Schmerzen gehören zum Training und Laufsport dazu. Wenn man den Körper jedoch nie spürt bei oder nach dem Sport, hat man wahrscheinlich nicht intensiv genug trainiert. Dadurch zeigt sich meist keine oder nur eine langsame Leistungssteigerung auf. Schmerzen oder Beschwerden sollen aber gering sein und zeitnah bessern. Ansonsten ist eine tiefere Belastung oder ein kurzzeitiger Trainingsstopp zu empfehlen. Lange Sportpausen sind nicht hilfreich. Falls nach zwei Wochen weiterhin Schmerzen entstehen beim Laufen, empfiehlt sich eine sportärztliche Abklärung. Längeres Warten führt meist nicht zu einer Beschwerdeverbesserung und gleichzeitig tritt ein zunehmender Leistungsverlust ein, der einem noch weiter zurückwirft und demotivierend wirkt.

Um ein effektives Training zu erreichen ist eine gute Belastungssteuerung mit Regenerationspausen und abwechslungsreichem Training essentiell. Das hilft dem Fortschritt, der Verletzungsprävention und dem Erhalt der Motivation.



Routine hilft um in Bewegung zu bleiben. Fixe Lauf-tage mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten und unterschiedlichen ins Trainingsschema passende Lauf-routen sind effektiv, zielgerichtet und ein guter Motivator um am Ball zu bleiben. Neue wechselnde Trainingsimpulse stärken den Körper ganzheitlich und schützen vor gleichem Trott. Wer immer die gleiche Runde läuft reduziert meist mit der Zeit den Trainingseffekt und kann einseitige Belastungen verursachen, die zu Schmerzen und Verletzungen führen können.

Wer sein Training variiert, erlebt gleich mehrere Vorteile. Höhere Effizienz, besseres Wohlbefinden, geringere Verletzungsanfälligkeit und mehr Freude. Man spürt das beim Laufen schnell. Geschickte Trainingsreize kann man durch das Variieren des Tempos und der Dauer setzen oder mit der Wahl der Laufstrecke: Zum Beispiel hügeliges Gelände anstatt flacher Strecken, Waldpfade oder Wiese anstatt Strasse oder Kies.

### **Komplementierendes und regeneratives Training**

Die häufigsten Laufbeschwerden in unserer sportärztlichen Sprechstunde sind Überbelastungsbeschwerden der Sehnen und Muskeln im Bereich der Knie, der Unterschenkel und der Füße. Zu den Hauptursachen gehören ein zu hoher und oft einseitiger Trainingsumfang und ein zu schnelles Laufen. Aber auch schlechte Lauftechnik, zu wenig Rumpf- und Bein-kraft oder eine mangelnde Koordination spielen eine wichtige Rolle.

Um gesund zu laufen, bietet sich ein regelmässiges Krafttraining an, im oder ausserhalb des Fitnessstudios, mit Nachdruck auf Rumpf- und Beinachsenstabilisation und Kräftigung der Unterschenkelmuskulatur zur Verbesserung der muskulären Stabilisation der Sprunggelenke und der Füße. Die zusätzlichen Einheiten für Kraft, Beweglichkeit und Koordination lassen sich ohne grosse Zusatztrainings ins Laufen oder in kurzen Sequenzen in den Alltag integrieren. Ein starker Rumpf ermöglicht eine gute Haltung sowie einen besseren Laufstil und schützt vor Verletzungen. Zwei bis dreimal in der Woche zehn bis fünfzehn Minuten gezieltes Krafttraining reichen bereits um insbesondere die Rumpfstabilität zu steigern. Ähnlich verhält es sich bei Kraftübungen für den Laufapparat. Am besten man kombiniert die Kräftigungsübungen mit den Laufeinheiten. Gut ins Laufen integrieren lassen sich auch Koordinationsübungen. Beide beeinflussen den Laufstil positiv. Pro Lauf empfiehlt es sich eine kurze Kraft-, Beweglichkeits- oder Koordinationssequenz zu absolvieren - während des Trainings, abends oder am Tag danach.

Auch komplementäre Sportarten wie Schwimmen, Aquajogging oder Radfahren können eingesetzt werden zwischen den Lauftrainings als spezifisches alternatives oder regeneratives Training. Aufpassen muss man aber vor dem Übertraining. Training mit Plan und Köpfchen ist da angesagt. Eine Beratung bei einem Sportwissenschaftler mit Leistungsdiagnostik kann hier sehr nützlich sein, wie sie auch bei uns in der Berit SportClinic angeboten wird. Genauere Informationen über die Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung folgt im nächsten Newsletter.

### **Dehnen und Faszienbehandlung**

Über das Dehnen wird zwar viel geredet, aber es wird

oft zu wenig gemacht. Der Nutzen wird immer wieder kontrovers diskutiert und die Meinungen gehen weit auseinander. Aus unserer Erfahrung ist Dehnen, Beweglichkeitsverbesserung und die eigenständige Lockerung der Faszien für die meisten Sportler – und insbesondere Ausdauersportler – ein wichtigerer Baustein zum verletzungs- und beschwerdearmen Sport. Ob vor oder nach dem Sport oder zeitlich versetzt ist erst einmal nicht das Entscheidende. Die regelmässige korrekte Durchführung mit Aufmerksamkeit ist da viel wichtiger. Bauen Sie es ein, wo es passt. Vor oder nach dem Training oder am Abend vor dem Fernseher. Am besten klappt es, wenn man es fix in den Alltag einbaut. Neben klassischem Stretching sind auch Yoga oder Faszienrollen wirkungsvoll.

### **Wer sollte absolut keinen Laufsport machen?**

In Prinzip kann jeder Laufsport machen. Gibt es aber besondere Umstände wie starke X- oder O-Beine, ausgeprägte Fussfehlstellungen oder chronische Beschwerden wie Arthrose, Rückenprobleme oder internistische Erkrankungen wie zum Beispiel Herz- oder Lungenprobleme, ist eine sportärztliche Abklärung vor Aufnahme des Laufsports zu empfehlen mit gegebenenfalls mehr Begleitung bei der Aufnahme und Durchführung des Sports. In diesen Fällen sind alle oben genannten Empfehlungen gleich gültig, haben aber eine engere Marge in der Ausführung. Sport ist primär gesund und der grösste Gesundheitsbringer, den man sich verordnen kann (siehe unter anderem hepa.ch Bewegungsempfehlungen). Lassen Sie sich daher nicht entmutigen durch vorschnelle Empfehlungen vor Sportaufnahme beziehungsweise bei Erkrankungen zum Sportstopp oder Sportwechsel. Das bedeutet zwar nicht, dass jeder jeden Sport durchführen kann wie er will, die meisten aber deutlich mehr machen können als Sie sich selbst oder andere Ihnen zutrauen.

Die Berit SportClinic steht Ihnen gerne zur Verfügung zur Beratung und Begleitung:



Berit SportClinic    berit.sportclinic@klinik.ch  
Vögelinsegg 5    T +41 71 335 07 10  
9042 Speicher AR    [beritsportclinic.ch](http://beritsportclinic.ch)

