



Stressfrakturen vermeiden



SA,
26. 11. 2022,
17.30 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Ermüdungsbrüche, auch Stressfrakturen genannt, sind gar nicht so selten. Beschrieben wurde diese Art des Knochenbruchs bereits im 19. Jahrhundert als „Marschfraktur“ bei Soldaten. Die Ursachen für einen Ermüdungsbruch gesunder Knochen sind vielfältig. Exzessives Training, Fehlbelastungen, ein falscher Laufstil, aber auch entwicklungsbedingte Fehlstellungen können verantwortlich sein. Klassischerweise betrifft es sehr oft Läufer.

Die Hintergründe. Knochen unterliegen ständigen Umbauprozessen, Remodeling genannt. Vermehrte Muskelaktivität fördert den Knochenaufbau. Ohne Belastung überwiegt der Knochenabbau. Daher ist ein gewisses Maß an „Stress“ für die Aufrechterhaltung der weitgehend konstanten Verhältnisse im Knochen, auch Homöostase genannt, notwendig. Wenn eine mechanische Belastung die elastische Kapazität des Knochens übersteigt, entstehen Mikrorisse, die innerhalb von 2–8 Monaten wieder repariert werden. Wenn diese Mikrofrakturen sich aber schneller anhäufen, als der Knochen sich regenerieren kann, tritt eine Stressfraktur auf. Typisch für den Mittelfuß, aber manchmal kann es auch etwa das Schienbein betreffen. Die Beschwerden beginnen oft harmlos. Erst leichte Schmerzen bei Belastung, als dumpfer, sich allmählich entwickelnder Schmerz. Im weiteren Verlauf hören sie aber nicht mehr auf und können sogar im Ruhezustand auftreten. Dann macht sich eine Schwellung im betroffenen Bereich bemerkbar. Spätestens jetzt sollte man einen darauf spezialisierten Arzt konsultieren.

Die Behandlung ist in den meisten Fällen klar, obwohl es die wenigsten Sportler hören wollen –

Pause und tatsächliche Schonung. Die Dauer der Belastungsreduktion richtet sich nach dem von der Stressfraktur betroffenen Knochen. Manchmal reichen zwei Wochen, doch sehr häufig dauert es doch 6–8 Wochen, in denen man Ruhe geben muss, damit sich das Ganze wieder remodellieren kann, also sich beruhigen und die Entzündung abklingen kann. Das Wichtigste bei der Behandlung eines Ermüdungsbruchs ist die Entlastung des betroffenen Knochens. Im Gegensatz zu akuten Frakturen, wie sie beispielsweise durch einen Unfall entstehen, verschieben sich bei einem Ermüdungsbruch die Bruchstücke normalerweise nicht, weswegen man nicht gipsen muss. Manchmal ist es auch sinnvoll nicht nur ein Röntgen, sondern auch eine Magnetresonananz zu machen.



EINEM ERMÜDUNGSBRUCH
LIEGT STETS ÜBERLASTUNG
ZUGRUNDE

Wie aber lässt sich eine Stressfraktur vermeiden? Besonders im Bereich der Mittelfußknochen kann man mit einem Therapie-schuh oder Vorfußentlastungs-schuh konservativ sehr gut behandeln. Lymphdrainage zur Abschwellung sowie entzündungshemmende Medikamente sind ebenso sinnvolle Begleitmaßnahmen. Außerdem ist eine Laufanalyse zu empfehlen, um festzustellen, ob man richtig belastet und Fehlhaltungen oder -belastungen zu erkennen. Wichtig sind auch passende Laufschuhe. Habe ich vielleicht keine Dämpfung mehr oder brauche ich Einlagen? Und sehr häufig sind es muskuläre Dysbalancen, die zu Überlastungen führen. Daher gilt es, dem Muskelaufbau hohe Aufmerksamkeit zu schenken. So lassen sich etwa andere Muskelgruppen stärken, damit der Fuß anders auftreten kann und man in Zukunft eine Stressfraktur vermeiden kann. Sinnvoll ist es auf jeden Fall, sich dann die Zeit der Schonung zu nehmen. Schmerz ist immer ein Warnsignal des Körpers, das man nicht ignorieren sollte. Denn das kann zu langfristigen Schäden führen. ■