

So vermeiden Sie Überlastungsschäden

Tipps für Freizeitsportlerinnen und -sportler Nach dem mühsamen Corona-Winter wollen jetzt viele wieder durchstarten. Doch wer zu ungestüm loslegt, tut seinem Körper nichts Gutes.

Susanne Stettler

Endlich wieder raus! Endlich wieder Sport treiben! Corona machte während Monaten vielen Bewegungsmenschen einen Strich durch die Rechnung. Vereinstrainings gab es nicht, Indoor-Sport war unmöglich, und draussen war es in der kalten Jahreshälfte ungemütlich.

Umso grösser ist die Freude jetzt, dass der Breitensport wieder anläuft, Fitnesszentren öffnen durften und erste Wettkämpfe stattfinden. Doch auch wer nur für sich trainiert, kann jetzt wieder richtig ran. Gewisse Menschen entwickeln dabei jedoch einen solchen Ehrgeiz, dass sie es übertreiben und so ihrem Körper mehr schaden als nützen.

Tatsächlich kann man in etlichen Bereichen zuweilen kaum mehr unterscheiden zwischen Spitzen- und Breitensportlern. Manche betreiben ihr Hobby fast schon professionell und trainieren 15 bis 25 Stunden wöchentlich. (Zum Vergleich: Das Pensum vieler Spitzenathleten beträgt 15 bis 30 Stunden.)

Wer ähnlich trainiert wie die Cracks, kann auch ähnliche Verletzungen erleiden. Ein grosses Thema sind dabei Stressfrakturen, auch bekannt unter der Bezeichnung «Ermüdungsbrüche». Sie treten meist an den unteren Extremitäten auf. Ebenfalls häufig kommt es zu Überlastungen im Sehnenbereich: «Beliebte» Stellen sind Knie (Patellasehne), Unterschenkel (Achillessehne), Ellenbogen (Tennis- oder Golfer-Ellenbogen) sowie Schulter (Rotatorenmanschette).

Wir beantworten nachfolgend die wichtigsten Fragen rund um Überlastungsverletzungen:

Was ist eine Stressfraktur?

Sportmediziner sprechen von einer kompletten oder einer inkompletten «Kontinuitätsunterbrechung» des Knochens ohne Unfall. Sie entsteht also nicht durch einen Sturz oder einen Schlag, sondern über Wochen und Monate durch viele Mikrotraumata. Der Bruch entwickelt sich langsam, aufgrund immer wiederkehrender lokaler Überlastung.

Welches sind die Stadien der Stressfrakturen?

Stadium 1 ist gleichbedeutend mit einer leichten Störung des Knochenstoffwechsels, Stadium 2 geht mit feinen Knochenrissen einher, in Stadium 3 kann beispielsweise das Schienbein schon angebrochen sein, und erst in Stadium 4 ist der Knochen ganz gebrochen.

Betrifft das nicht nur Spitzensportler?

Nein. Auch Hobbysportlerinnen können Stressfrakturen erleiden und Sehnenprobleme bekommen.

Welches sind die Symptome?

Diffuse bis eher stechende Schmerzen, auch im Ruhezustand. Die betroffene Stelle kann auch gerötet und/oder angeschwollen sein. In den Stadien 3 und 4 kommt Druckempfindlichkeit dazu.



Hat sie übertrieben? Ein Ermüdungsbruch entsteht nicht durch ein plötzliches Ereignis, sondern entwickelt sich langsam. Foto: Getty Images/iStockphoto

Welche Altersgruppen sind betroffen?

Ermüdungsbrüche treten meist zwischen 20 und 60 Jahren auf. Es gibt jedoch Teenager mit Stressfrakturen, ebenso wie über 70-Jährige.

Welches sind Risikofaktoren?

— geringe Knochendichte (z. B. durch Osteoporose)
— Geschlecht (Frauen sind anfälliger)
— Hormon-Stoffwechselstörungen (z. B. Zyklusstörungen)
— Genetik (z. B. Osteoporose-Fälle in der Familie)
— Alter (Knochendichte nimmt mit dem Alter ab)
— ungenügende Fitness (das richtige Mass an Bewegung

stärkt die Knochen erwiesenermassen)
— mangelhafte Sportausrüstung (schlecht gedämpfte Schuhe)
— abrupte Steigerung von Trainingsumfang oder -intensität

Bei welchen Sportarten kommt es zu Stressfrakturen?

Vor allem bei den Laufdisziplinen, typischerweise an Füessen und Schienbein, seltener an Oberschenkeln. Aber auch bei gewichtsbetonten Sportarten wie Turnen, Rhythmischer Sportgymnastik, Eiskunstlauf. Bei Turnerinnen sind meist Wirbelsäule oder Füesse betroffen, bei Fussballern die Schienbeine, bei Tänzerinnen und Basketballern die Füesse. Und

bei Golfern kennt man Stressfrakturen an den Rippen. Gelegentlich kommt es auch bei Menschen zu Ermüdungsbrüchen, die keinen eigentlichen Sport betreiben, sondern sich beim Spazieren oder Wandern verletzen.

Wie werden Brüche behandelt?

Bei Low-Risk-Frakturen, die von sich aus korrekt zusammenwachsen, steht die Entlastung durch Krücken oder eine Sohlenversteifung im Vordergrund. Die Heilung dauert vier bis acht Wochen, je nach Schweregrad. High-Risk-Frakturen – also an Stellen, auf die grosse Kräfte einwirken – werden häufig operativ versorgt und erfordern deutlich mehr Geduld, was die Heilung angeht. Hier

nimmt der Heilungsprozess drei bis sechs Monate in Anspruch.

Welches sind die Symptome von Sehnenproblemen?

Sehnenprobleme äussern sich meist in sogenannten Anlaufschmerzen (zu Beginn einer Bewegung oder Belastung) und in Schmerzen bei zunehmender Belastung. Es kann aber auch zu Rötungen und Schwellungen kommen. Dies vor allem dann, wenn das Gleitgewebe um die Sehne entzündet ist.

Wie werden schmerzende Sehnen behandelt, und wie lange dauert die Heilung?

Sehnenkrankungen werden in der Regel konservativ behandelt – es sei denn, es liegt ein vollständiger Riss oder ein ausgedehnter Teilriss vor. Die konservative Behandlung der auslösenden Belastung, der Suche nach den Ursachen und ihrer Behandlung sowie aus Physiotherapie. Vereinzelt sind zusätzliche Behandlungen wie Stosswellentherapie oder Spritzenbehandlungen notwendig.

Welche Sportarten sind mit einem besonderen Risiko für Sehnenprobleme verbunden?

Auch hier liegen die Laufsportarten vorn (häufig betroffen ist vor allem die Achillessehne).

Wie kann man vorbeugen?

Mit einer guten Balance zwischen Belastung und Erholung. Hinzu kommt eine ausgewogene Ernährung.

Was bringt Krafttraining?

Krafttraining formt nicht nur den Körper – es beugt vor allem auch Verletzungen vor. Die Muskulatur stabilisiert Knochen und Sehnen: Ist sie zu schwach, kann sie Knochen und Sehnen nicht ausreichend schützen.

«Die Leute sollten auf ihren Körper hören»

Der Sportarzt Warum ein kontrollierter Aufbau wichtig ist.

Herr Gösele, nimmt die Zahl der Stressfrakturen zu?

In meiner Praxis schon. Ich bin mir aber nicht sicher, ob ich heute nicht einfach nur gezielter danach suche. Ermüdungsbrüche sind auf dem Röntgenbild meist nicht zu sehen, erst im MRI offenbaren sie sich. Wegen der besseren Diagnostik sehe ich heute auch deutlich weniger vollständig gebrochene Ermüdungsbrüche, sondern eher frühere Stadien, wenn der Knochen erst angebrochen ist.

Wie viel Sport ist zu viel?

Schwer zu sagen, denn das ist individuell sehr unterschiedlich. Die Leute sollten auf ihren Körper hören und dessen Signale ernst nehmen. Als Faustregel könnte man sagen: Dauern Schmerzen am Knochen länger als drei Tage an, sollte man den



Andreas Gösele
Direktor der Crossklinik in Basel und Leiter des dortigen Swiss Olympic Medical Center.

Hausarzt oder einen Sportmediziner aufsuchen. Dasselbe gilt für Sehnschmerzen.

Wie steigt man richtig in die Outdoor-Saison ein?

Man sollte nicht innert eines halben Jahres vom Couch-Potato gleich zum Marathonläufer werden, sondern die Belastung langsam und kontrolliert steigern. Dabei vom Einfachen ins Komplexe übergehen, also beispielsweise zuerst auf ebenem Untergrund joggen und erst nach einigen Wochen im Wald. Wichtig ist zudem, die

korrekte Technik zu erlernen und diese immer wieder zu überprüfen. Am Material – vor allem den Laufschuhen – sollte man nicht sparen und dieses zudem regelmässig ersetzen. Das abwechslungsweise Tragen verschiedener Schuhmodelle wirkt ebenfalls einer einseitigen Belastung entgegen. Dasselbe gilt natürlich auch für andere Sportarten.

Wie wichtig sind Ruhephasen?

Extrem wichtig. Die meisten Leute glauben, Training enthalte nur die sportliche Aktivität. Für mich gehören Sport und Ruhephasen zum Training – Reiz und Ruhe lautet die Losung. Konkret bedeutet dies: zwei bis drei Tage Training, gefolgt von einem Ruhetag. Wichtig sind zudem ausreichend Schlaf und Krafttraining. (sst)

Sonnenlicht wirkt gegen multiple Sklerose

Studie UV-Strahlung senkt das Risiko für MS – und scheint auch den Verlauf zu bremsen.

Dass die Sonnenstrahlung mit der multiplen Sklerose (MS) zusammenhängt, ist schon länger bekannt. Bereits Ende 60er-Jahre hatte der US-Epidemiologe Gil Beebe über Jahre hinweg Soldaten beobachtet, die mit ihren Familien überall auf der Welt stationiert waren. Was ihm dabei auffiel: Je entfernter die Menschen vom sonnenreichen Äquator leben, desto höher das Risiko, dass sie an MS erkranken.

In der Folge gab es immer wieder Hinweise, die diesen Zusammenhang erhärteten. Dafür verantwortlich gemacht wurde vorab Vitamin D, das entzündungshemmend wirkt und das Immunsystem reguliert. Doch der genaue Einfluss der Sonne auf die tückische Nervenkrankheit blieb lange unklar.

Wirkung wie ein Medikament

Jetzt bringen deutsche Forschende des Kompetenznetzes MS in Münster weiter Licht ins Dunkel: Die UV-Strahlung der Sonne löst im Körper von MS-Patienten offenbar ähnliche Prozesse aus wie das Medikament Interferon. Dieses besteht aus körpereigenen Eiweissen, die das Immunsystem beruhigen und so neue Krankheitsschübe verhindern sollen. Sonnenlicht scheint also auch zusätzlich zu den Effekten von Vitamin D den Schweregrad und Verlauf von MS positiv zu beeinflussen. Bisher war man davon ausgegangen, dass die UV-Strahlung vor allem das Erkrankungsrisiko zu senken vermag.

Für ihre Studie haben die deutschen Wissenschaftler die Daten von rund 2000 MS-Patientinnen und -patienten aus Deutschland und Frankreich ausgewertet – darunter Wohnort und genetische Sonnenempfindlichkeit. Die Analyse ergibt, dass es bereits einen Unterschied macht, ob man zum Beispiel in Süddeutschland lebt oder in Norddeutschland: Die Entzündungsherde in Gehirn und Rückenmark und auch der Behinderungsgrad nehmen demnach von Süd nach Nord zu. Jedoch kann ein genetisch bestimmter, sonnenempfindlicher Hauttyp auch gegenteilig reagieren.

Ans Hautkrebsrisiko denken

Sollen MS-Patienten jetzt also in den Süden ziehen und mehr Sonne tanken? Für Anke Salmen, Oberärztin am Ambulanten Universitären Neurozentrum des Inselspitals Bern, ist es noch verfrüht, um Empfehlungen abzugeben. Es sei ja nicht gemessen worden, wie viel Sonneneinstrahlung jede einzelne Patientin und jeder Patient hatte. Vielmehr seien die Daten aus geografischen Variablen wie dem Breitengrad abgeleitet worden.

Salmen, die vor ihrem Wechsel in die Schweiz an der deutschen Studie mitgewirkt hat, rät jedenfalls, auch ans Hautkrebsrisiko zu denken und stets einen Sonnenschutz zu verwenden. Durchaus sinnvoll findet sie eine Supplementierung mit Vitamin D, sofern ein Mangel vorliegt. Noch ist der Zusammenhang nicht vollständig geklärt. «Deshalb müssen wir an diesem wichtigen Thema wissenschaftlich dranbleiben», sagt Anke Salmen. (sae)