

Kontakt (<http://www.bauerfeind-life.de/kontakt/>) **Impressum** (<http://www.bauerfeind-life.de/impressum/>)
Heftarchiv (<http://www.bauerfeind-life.de/heftarchiv/>)

Aktuelles (<http://www.bauerfeind-life.de/aktuelles/>) **Fokus** (<http://www.bauerfeind-life.de/fokus/>)

Arzt & Therapie (<http://www.bauerfeind-life.de/arzt-therapie/>) **Handel & Technik** (<http://www.bauerfeind-life.de/handel-und-technik/>)

Hintergrund (<http://www.bauerfeind-life.de/hintergrund/>) **Impulse** (<http://www.bauerfeind-life.de/impulse/>)

Leute (<http://www.bauerfeind-life.de/leute/>)

BLOG

Verletzungen bei Läufern: „Wenn das Knie Probleme macht, gehört das abgeklärt“

Ausgabe 01/2017 (<http://www.bauerfeind-life.de/autor/ausgabe-01-2017/>)



http://www.bauerfeind-life.de/wp-content/uploads/2017/02/marathon_aufmacher.jpg

Am 22. und 23. April 2017 werden wieder Tausende Läufer bei den Laufevents im Rahmen des Vienna City Marathons (VCM) an den Start gehen. Das medizinische Team zieht schon im Vorfeld einige Register, um gesundheitliche Risiken bei den Teilnehmern zu minimieren sowie im Fall der Fälle schnell bestmöglich behandeln zu können.

„Viele Läufer lassen aus lauter Begeisterung und Vorfreude auf den Marathon oder die Staffelwettbewerbe

gesundheitliche Aspekte außer Acht“, sagt Prof. Dr. Christian Gäßler, Leiter des

http://www.bauerfeind-life.de/wp-content/uploads/2017/02/goebler_kl.jpg Zentrums für

Sport- und Gelenkchirurgie PK Josefstadt und Medical Director des VCM. „Die

Achtsamkeit der Teilnehmer für ihre Konstitution und Kondition zu schärfen, sehen wir als unsere Verantwortung. Das tun wir beispielsweise über Mailings und die VCM-Website.“

So werden etwa Laufanfänger angehalten, den PAR-Q-Fragebogen* auszufüllen, der

ihnen helfen soll herauszufinden, ob sie einen Arzt aufsuchen sollten, bevor sie Sport

treiben. Seit vier Jahren wird zudem jeder Teilnehmer, der sich zum VCM anmeldet,

aufgefordert, Angaben zu seiner Gesundheit, etwa zu Vorerkrankungen,

Medikamenteneinnahme oder Allergien, zu machen. „So ist uns beispielsweise ein Läufer

auf der Strecke kollabiert und wir hatten auf Knopfdruck über die Startnummer parat,

dass er Blutzuckerprobleme hatte. Dadurch konnten wir extrem rasch spezifisch

untersuchen und entsprechend reagieren“, erzählt der Medical Director VCM. „Die Rücklaufquote ist erfreulich hoch:

Immerhin über 50 Prozent der Teilnehmer geben uns im Vorfeld Auskunft“, zeigt sich der Facharzt für Unfallchirurgie

und Sporttraumatologie begeistert.



Im Extremfall ein Startverbot

Als eine Last-Minute-Anlaufstelle für Läufer mit akuten gesundheitlichen Problemen fungiert das VCM Medical Center auf der Marathon-Expo „Vienna Sports World“. Das dortige Team besteht aus laufbegeisterten Sporttraumatologen, Sportärzten, Sportwissenschaftlern, Orthopäden, Internisten, Ärzten für Physikalische Therapie und Physiotherapeuten. „Zu uns kann jeder kommen, der sich nicht ganz sicher ist, ob er starten soll – etwa wenn vor dem Lauf eine

AKTUELLE AUSGABE



Ausgabe
01/2017

Klicken Sie hier
um alle Artikel
der aktuellsten
Ausgabe
sehen

<http://www.bauerfeind-life.de/autor/ausgabe-01-2017/>

Verkühlung oder Schmerzen am Bewegungsapparat aufgetreten sind“, so Prof. Dr. Gäbler „Nicht wenige Läufer haben beispielsweise Muskelverhärtungen, aber wir sehen auch jedes Jahr Leute mit Herz-Rhythmus-Störungen, für die so ein Lauf eine echte gesundheitliche Gefährdung wäre.“ Im Schnitt kommen jedes Jahr 400 Menschen vor dem Marathon mit medizinischen Problemen in das Medical Center. „Davon stellen wir in circa fünf Prozent der Fälle ein Startverbot aus. Dies hat sicherlich auch mit dazu beigetragen, dass wir in den letzten Jahren keine größeren medizinischen Problematiken beim Vienna City Marathon erleben mussten.“

Häufig Überlastungsprobleme

Die häufigsten Gesundheitsprobleme, mit denen Läufer in der Vorbereitung zu kämpfen hätten, seien Überlastungsprobleme. „Am stärksten betroffen ist die Achillessehne, gefolgt vom Knie und dem Fußbereich – etwa mit Fersensporn oder ähnlichen Problematiken“, erklärt der Spezialist für Sportverletzungen. „Dies wird meist durch suboptimales Schuhwerk begünstigt“, sagt Prof. Dr. Christian Gäbler. „Ich bin wirklich oft erstaunt, dass die Leute so viel Energie in dieses Hobby investieren und sich dann nicht die Zeit nehmen, um eine Laufstil- und Laufbandanalyse zu machen und sich einen geeigneten Schuh aussuchen zu lassen.“

Eine vor allem im Frühjahr recht häufig auftretende Problematik seien Ermüdungsbrüche. „In Mitteleuropa herrscht endemischer Vitamin-D-Mangel. Gerade bei den Läufern, die ihr Laufpensum sehr schnell und extensiv steigern, kann es rasch zu Stressreaktionen im Knochen und im Weiteren auch zu Ermüdungsbrüchen kommen. Und die finden wir vor allem im Kniebereich und im Bereich der Fußwurzel sowie des Schienbeins.“

Vorsicht bei Meniskusschäden

Zum Arzt kämen die meisten Sportler leider erst, wenn das Problem bereits da sei. „In der Sportordination Wien sehe ich im Jahr an die 4.000 Sportler aus unterschiedlichsten Sportbereichen, vor allem mit Knie- und Überlastungsproblemen. Gerade Läufer neigen oft dazu, Kniebeschwerden zu bagatellisieren“, so Prof. Dr. Gäbler. Das sei besonders dann problematisch, wenn ein Meniskusschaden hinter den Kniebeschwerden stecke. „Der Meniskus ist ein natürlicher Stoßdämpfer. Wenn man mit einem kaputten Meniskus läuft, macht man sich langfristig auch das Knie kaputt. Ich finde oft schon massive Knorpelschäden vor.“ Daher lautet auch sein dringlicher Appell an alle Läufer: „Wenn das Knie Probleme macht, gehört das abgeklärt.“

Positive Erfahrungen hat er bei vielen Patienten mit orthopädischen Hilfsmitteln gemacht. „Gerade bei Läufern, die ein Maltracking der Kniescheibe haben, setze ich gerne die [GenuTrain P3](https://www.bauerfeind.de/de/produkte/bandagen/knie-huefte-oberschenkel/genutrain-p3.html?utm_source=bf-life-article&utm_medium=textlink&utm_campaign=bf-life-online) ein. Damit habe ich richtig gute Erfolge, weil die Athleten damit sehr rasch beschwerdearm bis beschwerdefrei sind.“ Eines ist dem Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie dabei besonders wichtig: „Begleitend zur Therapie mit orthopädischen Hilfsmitteln sollte immer auch eine gezielte Physiotherapie erfolgen.“

Und was hält Prof. Dr. Gäbler von [Kompressionsstrümpfen](https://www.bauerfeind.de/de/produkte/kompressionsstruempfe.html?utm_source=bf-life-article&utm_medium=textlink&utm_campaign=bf-life-online), die auch beim Vienna City Marathon immer häufiger zu sehen sind? „Sehr viel! Gerade bei Langstreckenläufern, egal ob im Training oder im Wettkampf. Ich beobachte eine deutlich bessere Regeneration bei den Läufern, die Kompressionstextilien benutzen, als bei Läufern, die es nicht tun.“ Dabei spricht er, selbst Marathon- und Halbmarathonläufer, auch aus eigener Erfahrung: „Den Regenerationseffekt merke ich am eigenen Leib. Sobald ich mehr als zehn Kilometer laufe, trage ich daher stets Kompressionsstrümpfe.“

Weitere Informationen

zum 34. Vienna City Marathon unter www.vienna-marathon.com (<http://www.vienna-marathon.com>).

* Der PAR-Q-Fragebogen (Physical Activity Readiness Questionnaire) zur Sparteignung wurde von der Canadian Society for Exercise Physiology entwickelt.

Bilder: VCM/Michael Gruber, Foto Wilke

Ähnliche Beiträge



(<http://www.bauerfeind-life.de/medizinische-hilfsmittel-neuer-verordnerfaecher-fuer-apis/>)

Medizinische Hilfsmittel:
Neuer Verordnerfächer für APIs
(<http://www.bauerfeind-life.de/medizinische-hilfsmittel-neuer-verordnerfaecher-fuer-apis/>)

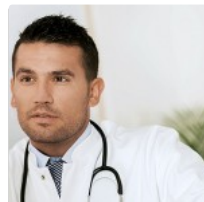


(<http://www.bauerfeind-life.de/frank-kingler/>)
5 Fragen an Frank Kingler
(<http://www.bauerfeind-life.de/frank-kingler/>)



(<http://www.bauerfeind-life.de/neue-sportlinie-von-bauerfeind-aus-leidenschaft-zum-sport-2/>)

Neue Sportlinie von Bauerfeind: Aus Leidenschaft zum Sport
(<http://www.bauerfeind-life.de/neue-sportlinie-von-bauerfeind-aus-leidenschaft-zum-sport-2/>)



(<http://www.bauerfeind-life.de/grundlagenwissen-hilfsmittelverordnung-wer-darf-verordnen/>)

Grundlagenwissen
Hilfsmittelverordnung:
Wer darf was verordnen?
(<http://www.bauerfeind-life.de/grundlagenwissen-hilfsmittelverordnung-wer-darf-verordnen/>)

Tags: [Bandagen](http://www.bauerfeind-life.de/tag/bandagen/), [Kompressionsstrümpfe](http://www.bauerfeind-life.de/tag/kompressionsstrumpfe/), [Laufverletzungen](http://www.bauerfeind-life.de/tag/laufverletzungen/), [marathon](http://www.bauerfeind-life.de/tag/marathon/), [Prof. Dr. Christian Gäbler](http://www.bauerfeind-life.de/tag/prof-dr-christian-qaebler/)

SCHLAGWORTE

phlebologie

([http://www.bauerfeind-](http://www.bauerfeind-life.de/tag/phlebologie/)

[life.de/tag/phlebologie/](http://www.bauerfeind-life.de/tag/phlebologie/)) Wirbelsäule

(<http://www.bauerfeind-life.de/tag/wirbelsaule/>) Rücken

(<http://www.bauerfeind-life.de/tag/ruecken/>)

einlage (<http://www.bauerfeind-life.de/tag/einlage/>)

Orthesen ([\[life.de/tag/orthesen/\]\(http://www.bauerfeind-life.de/tag/orthesen/\)\)](http://www.bauerfeind-</p></div><div data-bbox=)

Orthopädie

([\[life.de/tag/orthopadie/\]\(http://www.bauerfeind-life.de/tag/orthopadie/\)\)](http://www.bauerfeind-</p></div><div data-bbox=)

Kompressionsstrumpf ([\[life.de/tag/kompressionsstrumpf/\]\(http://www.bauerfeind-life.de/tag/kompressionsstrumpf/\)\) Bandagen](http://www.bauerfeind-</p></div><div data-bbox=)

(<http://www.bauerfeind-life.de/tag/bandagen/>)

Kompressionsstrümpfe

([\[life.de/tag/kompressionsstrumpfe/\]\(http://www.bauerfeind-life.de/tag/kompressionsstrumpfe/\)\)](http://www.bauerfeind-</p></div><div data-bbox=)

orthese ([\[life.de/tag/orthese/\]\(http://www.bauerfeind-life.de/tag/orthese/\)\) Knie \(\[\\[life.de/tag/knie/\\]\\(http://www.bauerfeind-life.de/tag/knie/\\)\\) Lymphologie \\(\\[\\\[life.de/tag/lymphologie/\\\]\\\(http://www.bauerfeind-life.de/tag/lymphologie/\\\)\\\) Venenleiden\\]\\(http://www.bauerfeind-</p></div><div data-bbox=\\)\]\(http://www.bauerfeind-</p></div><div data-bbox=\)](http://www.bauerfeind-</p></div><div data-bbox=)

(<http://www.bauerfeind-life.de/tag/venenleiden/>)

Bandage ([\[life.de/tag/bandage/\]\(http://www.bauerfeind-life.de/tag/bandage/\)\) Knietherapie](http://www.bauerfeind-</p></div><div data-bbox=)

(<http://www.bauerfeind-life.de/tag/knietherapie/>) Venen

(<http://www.bauerfeind-life.de/tag/venen/>)

Fußorthopädie ([\[life.de/tag/fusorthopadie/\]\(http://www.bauerfeind-life.de/tag/fusorthopadie/\)\) Einlagen](http://www.bauerfeind-</p></div><div data-bbox=)

([\[life.de/tag/einlagen/\]\(http://www.bauerfeind-life.de/tag/einlagen/\)\) Kompressionstherapie](http://www.bauerfeind-</p></div><div data-bbox=)

([\[life.de/tag/kompressionstherapie/\]\(http://www.bauerfeind-life.de/tag/kompressionstherapie/\)\) fuß](http://www.bauerfeind-</p></div><div data-bbox=)

(<http://www.bauerfeind-life.de/tag/fus/>)

SEITEN

Kontakt (<http://www.bauerfeind-life.de/kontakt/>)

Heftarchiv (<http://www.bauerfeind-life.de/heftarchiv/>)

Heftbestellung
(<http://www.bauerfeind-life.de/heftbestellung/>)

Datenschutzerklärung
(<http://www.bauerfeind-life.de/datenschutz/>)

Impressum (<http://www.bauerfeind-life.de/impressum/>)

KATEGORIEN

Aktuelles (<http://www.bauerfeind-life.de/aktuelles/>)

Fokus (<http://www.bauerfeind-life.de/fokus/>)

Arzt & Therapie
(<http://www.bauerfeind-life.de/arzt-therapie/>)

Handel & Technik
(<http://www.bauerfeind-life.de/handel-und-technik/>)

Hintergrund (<http://www.bauerfeind-life.de/hintergrund/>)

Impulse (<http://www.bauerfeind-life.de/impulse/>)

Leute (<http://www.bauerfeind-life.de/leute/>)

NEWSLETTER „BAUERFEIND AKTUELL“ BESTELLEN

Name:

Email:

Register