

Bad Homburg, den 13. September 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Joggen richtig ausgleichen

Joggen gehört zu den beliebtesten Ausdauersportarten, da außer ein Paar Sportschuhen nur entsprechende Kleidung benötigt wird. Voraussetzung ist natürlich, dass Hüften, Knie und Fußgelenke mitspielen. Leider scheitert es daran bei vielen, die eigentlich gerne laufen würden. Oft herrscht die Meinung, man könne seinem Körper diese Belastung nicht mehr zumuten und müsse nun Radfahren oder Schwimmen gehen um die Knie zu schonen. Wussten Sie, dass fast 90 Prozent der Sportler, die an Laufwettkämpfen teilnehmen können ihre jeweilige Laufleistung nur mit dem Einsatz von Schmerzmitteln bis zum Ende erbringen können? Ohne die Schmerzen zu unterdrücken müssten sie vorher abbrechen. Das ist schon so normal, dass bei Marathonveranstaltungen und ähnlichen Ereignissen vorab Schmerzmittel im Teilnehmerpaket ausgegeben werden.

Wer gut informiert auf dem neusten Stand ist hat realisiert, dass Schmerzen meist ein Alarm sind, den Körper zu schützen und ihn von der schädigenden Belastung abzuhalten. Er weiß welche Folgen der häufige und länger praktizierte Konsum Schmerz unterdrückenden Mitteln hat. Wer wegen Knieschmerzen beim Joggen auf das Rad umsteigt, schädigt seinen Körper zwar nicht, weicht aber seinem Problem aus. Falls er von Natur aus lieber laufen möchte sollte besser die Ursache seiner Knieschmerzen beheben. Wer dazu noch weiß, dass diese Knieschmerzen meist nichts mit der diagnostizierten Arthrose, dem Meniskusariss oder der Bandverletzung zu tun haben kann nicht nur sicher sein, dass er diese Schädigungen nicht verschlimmert. Er behebt durch die Beseitigung seiner Knieschmerzen gleichzeitig die Ursache der bei ihm entstandenen Schädigungen.



Der Beweis kann schon durch eine einzige manuelletherapeutische Behandlung mit der Schmerzpunktpressur erbracht werden. Ist der Schmerz danach deutlich reduziert oder vollständig beseitigt, kann er logischer Weise nichts mit den immer noch vorhandenen Schädigungen zu tun haben. Man kann ohne Probleme Joggen gehen und sorgt sogar durch den aktivierten Stoffwechsel dafür, dass die Gewebe sich besser regenerieren können.

Um die beim Joggen immer wieder entstehenden Verkürzungen zielgerichtet auszugleichen – wodurch überhöhte Gelenkbelastungen ausgeschlossen werden – müssen spezielle Dehnungen durchgeführt werden. Weniger das Gewicht, harte Böden oder „falscher“ Laufstil belasten nämlich die Gelenke, sondern Verkürzungen der Muskeln und des Bindegewebes.

Dehnen Sie Ihren Kniestrecker, indem Sie sich in Bauchlage jeweils eine Ferse möglichst dicht ans Gesäß ziehen. Ihre Beinbeuger, indem Sie im Stand bei völlig gestreckten Knien mit den Fingerspitzen dem Boden möglichst nahe kommen. Und Ihre Waden, indem Sie an einer Wand abgestützt mit einem Bein rückwärtig gestreckt – der jeweilige Fuß exakt nach vorne zeigend – das vordere Bein beugen. Sie sollten dabei in den Oberschenkeln, den Kniekehlen und den Waden jeweils für zwei Minuten einen deutlichen aber auszuhaltenden Dehnschmerz fühlen.

Ihre

Dr. Petra Bracht