

Bad Homburg, den 28. Juni 2013

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

Vielfalt fürs Joggen

Joggen ist eine der beliebtesten Ausdauersportarten. Vor allem bei gutem Wetter und in landschaftlich schöner Umgebung macht Laufen Spaß. Man kann bei der richtigen Dosierung gut abschalten, auf angenehme Art Fett verbrennen und den Stoffwechsel trainieren. Je älter man ist, desto häufiger stellen sich jedoch leider Probleme ein. Es beginnt an unterschiedlichen Stellen zu ziehen, das Knie schmerzt, vielleicht reagiert die Achillessehne. Die meisten Jogger reduzieren dann die Laufzeit, laufen nicht mehr bergauf oder bergab oder versuchen ihr Glück damit, einen Laufschuh nach dem anderen auszuprobieren. Wenn nichts hilft stellen sie das Laufen ein, fahren Fahrrad oder gehen schwimmen.

Doch dazu muss es nicht kommen. Die Knie, die Achillessehnen oder auch die Hüftgelenke fangen nicht an zu schmerzen oder zu verschleißen weil sie zu viel benutzt werden. Auch nicht weil man die „falschen“ Laufschuhe trägt oder auf Asphalt läuft. Sie fangen an zu schmerzen, weil man sich unwissentlich überhöhte Anspannungsprogramme in die Muskulatur hinein trainiert hat. Diese überhöhten Spannungen belasten die Gelenke oder Sehnen, wie die Achillessehne zu stark. Und daraus resultieren muskuläre Überlastungsschmerzen, Alarmschmerzen die vom Gehirn geschaltet werden um vor Verschleiß zu warnen. Letzterer vor allem dann, wenn man die warnenden Schmerzen über zu lange Zeiträume unterdrückt und trotzdem weiterläuft.

Wie können wir verhindern, dass sich diese muskulären Fehlentwicklungen einstellen? Die beste Möglichkeit besteht darin, regelmäßig exakt

die Bewegungen auszuführen, welche dazu in der Lage sind, die Einseitigkeiten des Joggens auszugleichen. Systematisch geschieht das bei bestimmten muskulären und faszialen Dehnungen, Kräftigungen und Ansteuerungen, die beispielsweise im Bewegungssystem der sogenannten Engpassdehnungen zusammengefasst sind. Doch auch beim Joggen selbst können Sie viel dafür tun, um die entstehenden Überspannungen und Verkürzungen direkt auszugleichen. Machen Sie immer wieder einige betont lange Schritte. Vermeiden Sie – abgesehen von Spurts – das Laufen auf dem Vorfuß und den Zehen. Drehen Sie bewusst die Hüftseite nach vorne, deren Bein und Fuß in diesem Moment hinten ist. Ziehen Sie das Knie des hinteren Beines möglichst weit nach hinten und den dazu gehörigen Fuß möglichst weit nach hinten hoch. Laufen Sie seitlich und machen Sie Übersetzungsschritte abwechselnd vorne und hinten am anderen Fuß vorbei. Drehen Sie sich während Sie laufen um 360 Grad abwechselnd links und rechts herum. Laufen Sie bergauf und dehnen Sie dabei bewusst in die Waden. Gewöhnen Sie sich an, diese Vielfalt an Bewegungen mit dem Laufen zu kombinieren. Dadurch vermeiden Sie schon während Sie laufen, einen großen Teil der ansonsten entstehenden Verkürzungen und die dadurch entstehenden Überspannungen.

Ihre

Dr. Petra Bracht

