

PAUL ROBROUGH

SCHMERZFREI LAUFEN

RICHTIG TRAINIEREN
VERLETZUNGEN ERFOLGREICH BEHANDELN



DK

DELIUS-KLASSIK



PAUL HOBROUGH

S C H M E R Z F R E I L A U F E N

RICHTIG TRAINIEREN
VERLETZUNGEN ERFOLGREICH BEHANDELN

Aus dem Englischen von Rebekka Raphael

DELIUS KLASING VERLAG



Inhalt

Vorwort von Steve Cram 7

Einleitung 9

1 Der Fuß 28

2 Das Sprunggelenk 56

3 Der Unterschenkel 76

4 Das Knie 102

5 Hüfte und Becken 142

Anhang 1: Reha-Übungen 167

Anhang 2: Aufwärmen und Abwärmen 187

Trainingspläne 191

Schlussbemerkung 200

Bibliografie 201

Register 204



Vorwort



7

Fünf Jahrzehnte Laufsport hinterlassen Spuren: Mein Körper gleicht einem Oldtimer. Schnelle Zeiten liegen Jahre zurück, doch eine lockere Runde um den Block genieße ich noch immer. Ich bin dankbar, dass es noch so gut klappt, aber ab und an braucht mein Körper einen Experten und einfühlsame Hände, die ihn wieder in Gang bringen. Einen Fachmann, der den Hunger nach Leistungssteigerung sowie das Zusammenspiel der einzelnen Bauteile versteht; einen, der die richtige Technik und das Wissen hat, um meinen Körper wieder in die Lage zu versetzen, das Maximum aus ihm herauszuholen. Dieser Fachmann ist Paul Hobrough. Ihm vertraue ich meine in die Jahre gekommene Karosserie an – in der Hoffnung, dass das Chassis hält!

Paul vertraue ich, weil ich seine Fähigkeiten und Fertigkeiten als Physiotherapeut schätze. Nach vielen Jahren als Läufer auf internationaler Bühne und heute als Gelegenheitsjogger und Trainer von zwei der britischen Top-Läufer über 1500 Meter weiß ich nur zu genau, wie wichtig und rar Menschen wie Paul sind. Voller Energie und Begeisterung baut er sein Wissen ständig aus und erweitert seinen Erfahrungsschatz, aus dem er für sein umfangreiches Verletzungsmanagement individuell abgestimmter Behandlungsmethoden schöpft.

Als früherer Weltmeister und Weltrekordhalter ist mein Bedarf an Verletzungen mehr als gedeckt. Sie lassen sich im Training nicht vermeiden, darunter leiden Läufer aller Leistungsklassen. Die Frage lautet, wie man die jeweilige Verletzung behandeln kann und an wen man sich wendet? Ein guter Physiotherapeut sollte das Problem frühzeitig erkennen und einen Behandlungsplan zusammenstellen, damit der Läufer oder die Läuferin schnell wieder auf die Beine kommt.

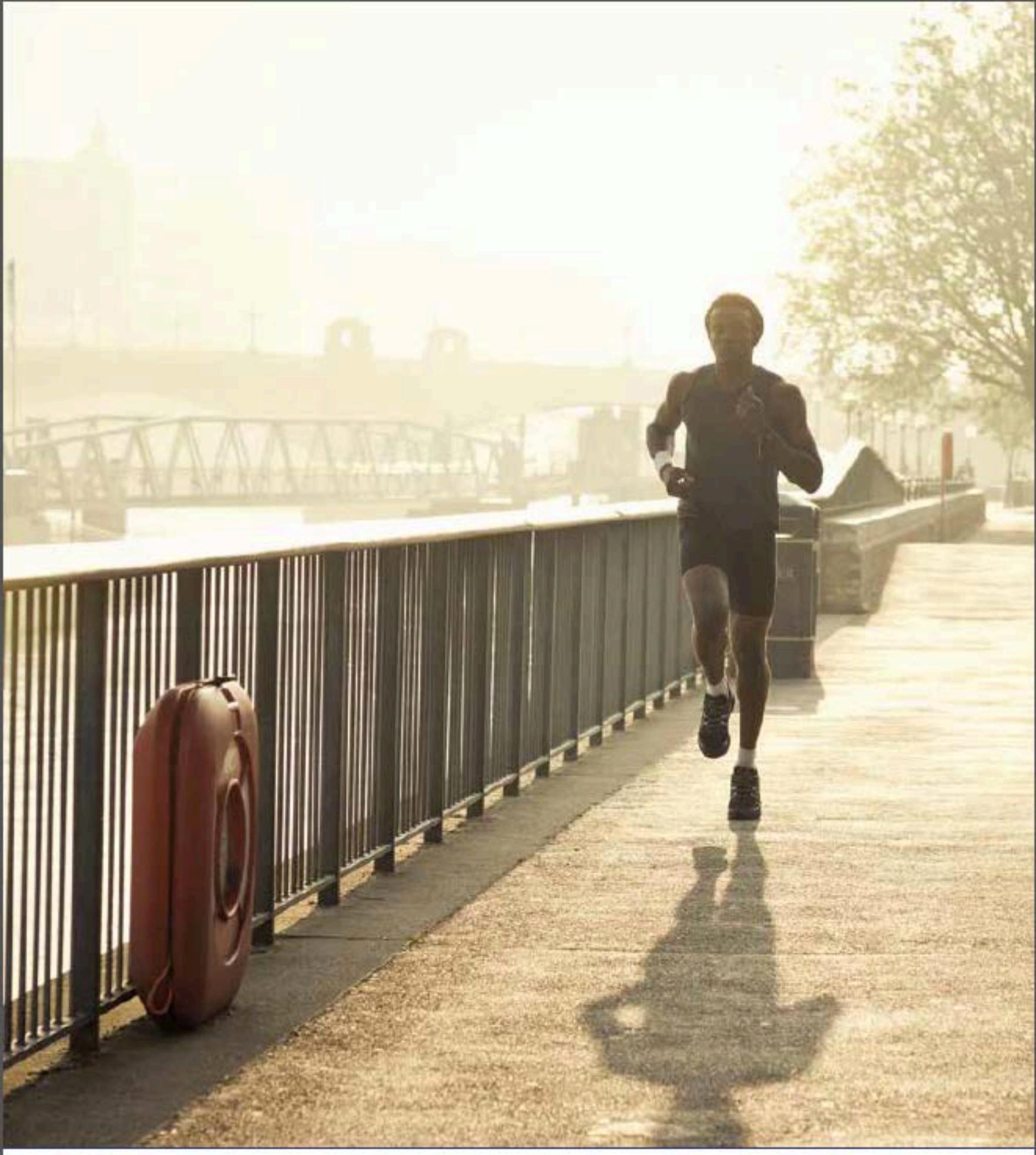
Über die Jahre habe ich mit unzähligen Physios zusammengearbeitet. Während die einen nur gut aussahen und die anderen besonders intelligent daherschwatzten, kann ich Paul auch meinen Freunden empfehlen. In den letzten Jahren haben wir uns ziemlich gut kennengelernt, auch wenn die meisten unserer Gespräche stattfinden, während ich mein Gesicht in seine Massagebank drücke.

Paul hat sehr viel Arbeit in dieses Buch gesteckt und dabei einen Schwerpunkt auf die Erfahrungsberichte seiner vielen zufriedenen Patienten gelegt. Seine eigene Zeit als Leistungssportler sowie die Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten haben ihn angetrieben, sich als Physiotherapeut zu verbessern und stetig weiterzuentwickeln. Mithilfe von Seminaren und Kursen hat er sich ein umfassendes Wissen im Bereich der Physiotherapie mit speziellem Augenmerk auf Laufverletzungen angeeignet.

Jeder von uns ist darauf aus, schnell wieder fit zu werden, doch das gelingt leider nicht immer. Dieses Buch hilft Ihnen, so wenig Zeit wie möglich mit kleinen Wehwehchen oder ernsteren Verletzungen zu verlieren.

Ich empfehle es Läufern aller Leistungsklassen. Besonders ich als Oldtimer hoffe, noch lange die Laufschuhe schnüren zu können. Mit Paul in der Boxengasse bin ich sicher, dass ich es schaffe ... auch wenn er mich gelegentlich daran erinnern muss, meinen Körper etwas mehr zu pflegen!

Steve Cram



Prehab-Training (Prävention)

14

1. Greifübung mit den Zehen

(Kräftigung) (2 min) S. 167



2. Wadendehnung an der Wand

(Dehnung) (1,5 min) S. 168



Statisch und dynamisch

Das statische Dehnen ist als Teil des Präventionstrainings noch immer sehr wichtig, auch wenn das dynamische Dehnen als Teil des Aufwärmprogramms mittlerweile bevorzugt wird. Bei der statischen Dehnung wird der Muskel auf Spannung gebracht und diese Position einige Zeit gehalten. Beim dynamischen Dehnen hingegen wird durch wiederholte Bewegungen die Beweglichkeit nach und nach erhöht.



3. Schollenmuskel

(Dehnung) (1,5 min) S. 168



15

4. Exzentrisches/konzentrisches Wadenheben

(Kräftigung) (3 min) S. 169



5. Zehen anheben

(Kräftigung) (3 min) S. 169

16



6. Tiefe Schienbeinmuskulatur

(Kräftigung) (3 min) S. 170



Der Fuß

28

Der Fuß – welch eine Struktur! Er bildet das Fundament unseres Körpers, ist die Grundlage für die Laufbewegung und wohl unser teuerstes Körperteil, wenn man bedenkt, was ein Paar Laufschuhe heutzutage kostet. Wir stehen viel im Alltag, daher sehen wir über Fußschmerzen häufig einfach hinweg und finden es nicht ungewöhnlich, dass die Füße nach einem langen Arbeits- oder Trainingstag schmerzen. Die Schuhe auszuziehen und die Füße kräftig durchzurubbeln, kann da Wunder bewirken.

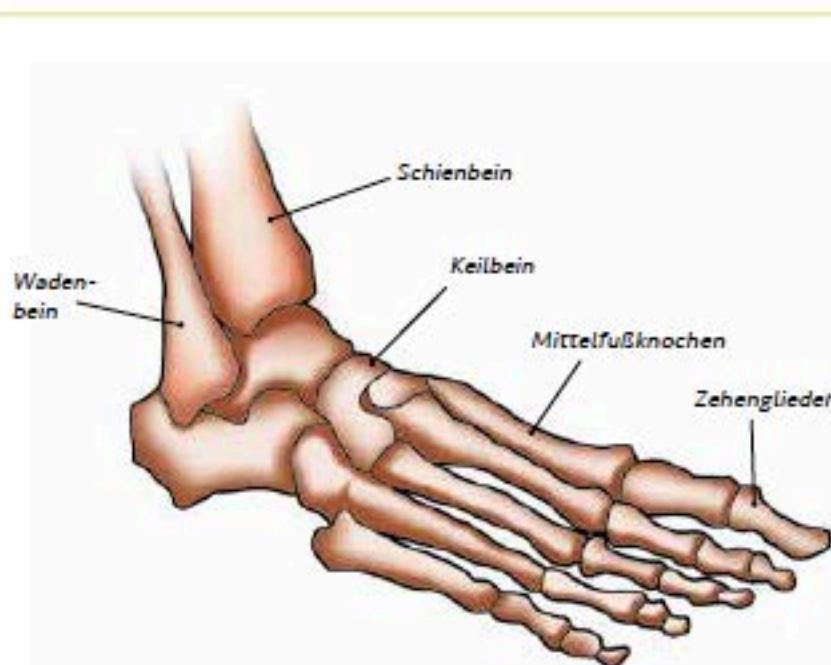
Doch was, wenn dies nicht mehr ausreicht? Wie können wir kleine Wehwehchen von Schmerzen unterscheiden, die das Laufen später unmöglich machen?

Probleme, die den Fuß betreffen, gibt es viele. Nachfolgend die häufigsten Fußverletzungen bei Läufern in ungeordneter Reihenfolge:

- Morton Neurom
- Plantarfazziitis
- Probleme der Großzehe (Hallux valgus), mit Verweis auf steifes Großzehengrundgelenk (Hallux rigidus)
- Stressfraktur im Mittelfußknochen
- Würfelbeinsyndrom

Barfußlaufen und Barfußschuhe

Bevor wir die einzelnen Laufverletzungen betrachten, möchte ich zunächst auf die umfangreichen Diskussionen bezüglich klassischen Schuhwerks, Barfußschuhe bzw. Minimalschuhe und Barfußlaufens eingehen. Bedenken Sie dabei, dass in Barfußschuhen laufen und Barfußlaufen nicht dasselbe bedeutet.





Wenn ich vom Barfußlaufen schreibe, beziehe ich mich auf das Laufen barfuß ohne irgendeine Form von Schuh am Fuß.

Betrachten wir also zunächst das Barfußlaufen. Etwas Neues und Spektakuläres finden immer Leute interessant und es wird immer jemanden geben, der Vorreiter sein möchte.

Das Barfußlaufen reduziert die Belastung auf das Knie, erhöht jedoch die Kräfte auf den Fuß und die Achillessehne (Kulmala u. a., 2013). Ich betrachte das Barfußlaufen als Trainingshilfe. Die Verfechter des Barfußlaufens hingegen verbringen sehr viel Zeit mit zusätzlichem Kräftigungstraining, das jeder, der regelmäßig läuft, sowieso machen sollte.

Wer barfuß laufen möchte, sollte auf die richtige Ausführung achten, seinen Laufstil von einem Experten kontrollieren lassen sowie vor und während der Umgewöhnung entsprechendes Kräftigungs- und Konditionstraining machen. Heutzutage legen wir in allem, was wir tun, Wert auf Zweckmäßigkeit und Geschwindigkeit. Ich denke, dass sich Barfußlaufen als Teil des Kräftigungsprogramms als Hilfsmittel eignet, um die Fußmuskulatur zu stärken. Ansonsten sollten wir es denjenigen überlassen, die es von Geburt an gewohnt sind, barfuß zu laufen (und zu gehen) (Leiberman u. a., 2010). Wir können es uns nicht erlauben, das Präventions- und Kräftigungstraining zu vernachlässigen. Die richtige Ausübung erfordert viel Zeit und sollte zusätzlich zum Lauftraining durchgeführt werden. Die Umstellung vom Laufen

mit konventionellem Schuhwerk hin zum Laufen mit Barfußschuhen oder komplett barfuß benötigt allerdings mit sechs bis neun Monaten sehr viel Zeit und ist aus meiner Sicht langfristig nicht von Erfolg gekrönt.

Falls Sie anderer Ansicht sind, schauen Sie nur die Startlinie irgendeines Eliterennens an – Sie werden weltweit keinen einzigen Topläufer sehen, der im Wettkampf barfuß läuft. Professionelle Läufer mit Millionen-Verträgen und sportwissenschaftlicher Unterstützung wollen nur eines: Erfolg und eine lange Karriere. Bislang konnte ihnen diesbezüglich niemand einen ausreichenden Beweis liefern, dass man barfuß schneller läuft oder verletzungsfrei bleibt. Und auch mich konnte bisher niemand davon überzeugen.

Wie bereits angesprochen, macht es einen Unterschied, ob man barfuß oder in Barfußschuhen läuft. Die sogenannten Minimalschuhe verfügen über eine minimale Stütze und Dämpfung. Sie sind weitverbreitet und beliebt bei guten Läufern, da sie sehr leicht sind, Bewegungsfreiheit bieten und dem natürlichen Laufen sehr nahe kommen. Tatsächlich wurde sogar nachgewiesen, dass dämpfungsfreie Schuhe Vorteile im Bereich der Biomechanik, Geschwindigkeit und Lauffeffizienz bieten. Bei den meisten Studien wurde der Fokus auf die Bodenreaktionskräfte gelegt und festgestellt, dass ein Wechsel auf Minimalschuhe in vielen Fällen keine Auswirkung darauf hat, wie man den Fuß aufsetzt, teilweise jedoch die Dämpfung verringert (O'Leary u. a., 2008). Es sind eher die technischen





Verbesserungen (Myer u. a., 2012), die die Bodenreaktionskräfte verringern und folglich auch das Verletzungsrisiko. Kräftigungsübungen und eine verbesserte Lauftechnik helfen allerdings weitaus mehr als ein Schuhwechsel. Eine gesunde Mischung aus beiden Ansätzen hat wohl den größten Erfolg. Wer etwas kaufen will, muss auch genügend Geld ansparen, um keine Schulden zu machen – so muss man eben auch trainieren, um ein besserer Läufer zu werden. Einfach nur Geld für Schuhe auszugeben und zu hoffen, automatisch schneller zu laufen, ist der falsche Weg. Ich gehe davon aus, dass Minimalschuhe zur Regel werden und Läufer schließlich auf schwere klumpige Laufschuhe mit Stütze und Bewegungskontrolle verzichten, das Barfußlaufen jedoch nur eine Variation im Training bleiben wird. Warten wir es ab; die Forschung schreitet voran, und so werden wir bald mehr Aufschluss über dieses angesagte Thema erhalten.

Die Barfuß-Verfechter begründen ihre Haltung einerseits darin, dass Kenianer (und andere afri-

kanische Läufernationen) barfuß laufen und aus diesem Grund die besten Läufer der Welt stellen; andererseits mit den reduzierten Bodenreaktionskräften und der daraus resultierenden geringeren Verletzungsgefahr (Czyzewski, 2012).

Kenianer essen allerdings auch große Mengen Ugali (ein reichhaltiger Getreidebrei aus Maismehl), gehen auf weicherem und natürlicherem Untergrund als Asphalt und viele leben in Höhelagen. Laufen ist Teil ihres Alltags und dient nicht als Stressabbau am Ende des Tages.

Die größte Chance für einen jungen Sportler in Kenia ist es, mit dem Laufen Geld zu verdienen. Diese Aussicht erleichtert es, den Fokus auf nationale Talente zu legen und die besten Läufer zu fördern – nicht nur die, die es beim Fußball nicht geschafft haben.

Ich glaube schlichtweg nicht, dass Barfußlaufen der einzige Grund ist, warum Kenianer so brillante Läufer sind. Auch sie streifen sich Laufschuhe über, sobald sie welche bekommen. Andere Läufer, wie

