

# Läuferbeschwerden: Das vordere Schienbeinkanten-Syndrom

Oft erwischt es die, die einen anderen oder ungewohnten Belastungsreiz auf die untere Extremität bringen, so Martin Fischer und Dr. Frank Möckel vom RFZ Rückenzentrum Regensburg und Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS). Und das manchmal trotz langjährigen Laufens. Auf solche wenig bekannten Reize reagiert vor allem die Muskulatur an der vorderen Schienbeinkante häufig mit Schmerzen. Eine Bergwanderung, Laufen in unebenem Gelände, oder ein schneller Trainingswiedereinstieg nach längerer Laufabstinenz können die Ursache dafür sein, allerdings auch ein Wechsel des Laufschuhs (oder auf Spikes) oder Training auf ungewohnt hartem Belag.

Der Schmerz befindet sich meist an der vorderen Schienbeinkante und meldet sich bei Bewegungen des Fußes oder wenn dieser beim Laufen aufgesetzt wird und die entstehende Last abbremsen muss. Die Begriffe „Vorderes Schienbeinkanten-Syndrom“ oder „Shin-Splint-Syndrom“ oder auch „Tibiakantensyndrom“ sind Sammelbegriffe für mehrere mögliche Diagnosen: Die meisten leiden unter dem innenseitigen *Tibiakantensyndrom*. Zum Glück sind die beiden anderen Diagnosen, dass das so genannte *Vordere Kompartmentsyndrom* und die *Stressfraktur* erheblich seltener zu finden sind.

Es kommt zu einer Überlastung der muskulären und bindegewebigen Strukturen des Muskelansatzes, auf die der Körper mit kleineren Entzündungsreaktionen reagiert. Normalerweise ist dies eine Anpassungsreaktion, die zu einer besseren Belastung des Gewebes führt, allerdings auch mit ziehenden bis stechenden Schmerzen entlang der Schienbeinkante beantwortet wird. Die betroffenen Bereiche sind meist sehr druckschmerzhaft. Folgt jetzt keine ausreichende Trainingspause, kann der Körper die Stelle nicht entsprechend anpassen und wird sich nicht regenerieren. In jedem Fall also sollten hier der Trainingsumfang und die Intensität stark zu reduzieren werden. Damit der vielleicht mühsam erreichte Trainingszustand nicht verloren geht, kann man mit alternativen Ausdauerbelastungen seine Kondition mindestens erhalten, vielleicht sogar steigern. Während einer eventuell notwendigen völligen Unterbrechung des Lauftrainings sind Ausgleichsportarten (z. B. Schwimmen, Fahrradergometer) angesagt, denn eine leichte Bewegung der betroffenen Strukturen ist für die Regeneration sogar förderlich. Meist lässt sich damit ein chronischer Reizzustand verhindern.

Bei auftretenden Schmerzen zu Beginn oder während des Trainings sollte der Lauf abgebrochen werden und

wenige Tage Pause eingelegt werden. Die entstandene akute Entzündungsreaktion, die zur Heilung dringend notwendig ist, muss abklingen und darf nicht durch erneute Trainingsreize überschießend oder chronifiziert werden. Selbständig kann man diesen Bereich kühlen (z.B. mit Quark) oder selber massieren / friktionieren. Besteht der Schmerz nach Pause von max. einer Woche noch immer, sollte man sich in die Hände eines erfahrenen Sportmediziners oder Physiotherapeuten begeben. Bei langwierigen Beschwerden helfen dann spezielle so genannte exzentrische Übungen, die gut einstudiert dann selbständig und regelmäßig weitergeführt werden müssen.

Besser als die Therapie ist jedoch in jedem Fall die Prävention.

## Hier ein paar Tipps, damit es erst gar nicht so weit kommt:

- Bereits im Winter gezielte kräftigende Reize auf die Muskulatur setzen
- Sensomotorisches Training mit einem Kreisel oder einem dicken Kissen, auf dem man im Einbeistand steht
- Im Frühling nicht zu schnell die Trainingsumfänge oder die Intensitäten steigern
- Schienbeinkante beim Training warm halten (z. B. Kniestrümpfe; entstehende Verdunstungskälte kann zusätzliche Reize bieten)

Weitere praktische Tipps zum Thema „Typische Laufverletzungen – Was tun?“ gibt es in einem (kostenfreien) Vortrag am 29.04.09 um 19:30 Uhr im RFZ Rückenzentrum, Im Gewerbepark D50, 93059 Regensburg. (Siehe dazu auch unter Termine) Weitere (kostenfreie) Vorträge, wie z.B. zum Thema Sporternährung (23.04.09), Dauerhaft Abnehmen, Nahrungsergänzungsmittel, Der Rückenratgeber, Knie- und Schulterschmerzen, Osteoporose und weitere können auf der Homepage [www.ips-regensburg.de](http://www.ips-regensburg.de) oder [www.rfz-regensburg.de](http://www.rfz-regensburg.de) aus- gesucht werden.

Martin Fischer  
Dr. Frank Möckel