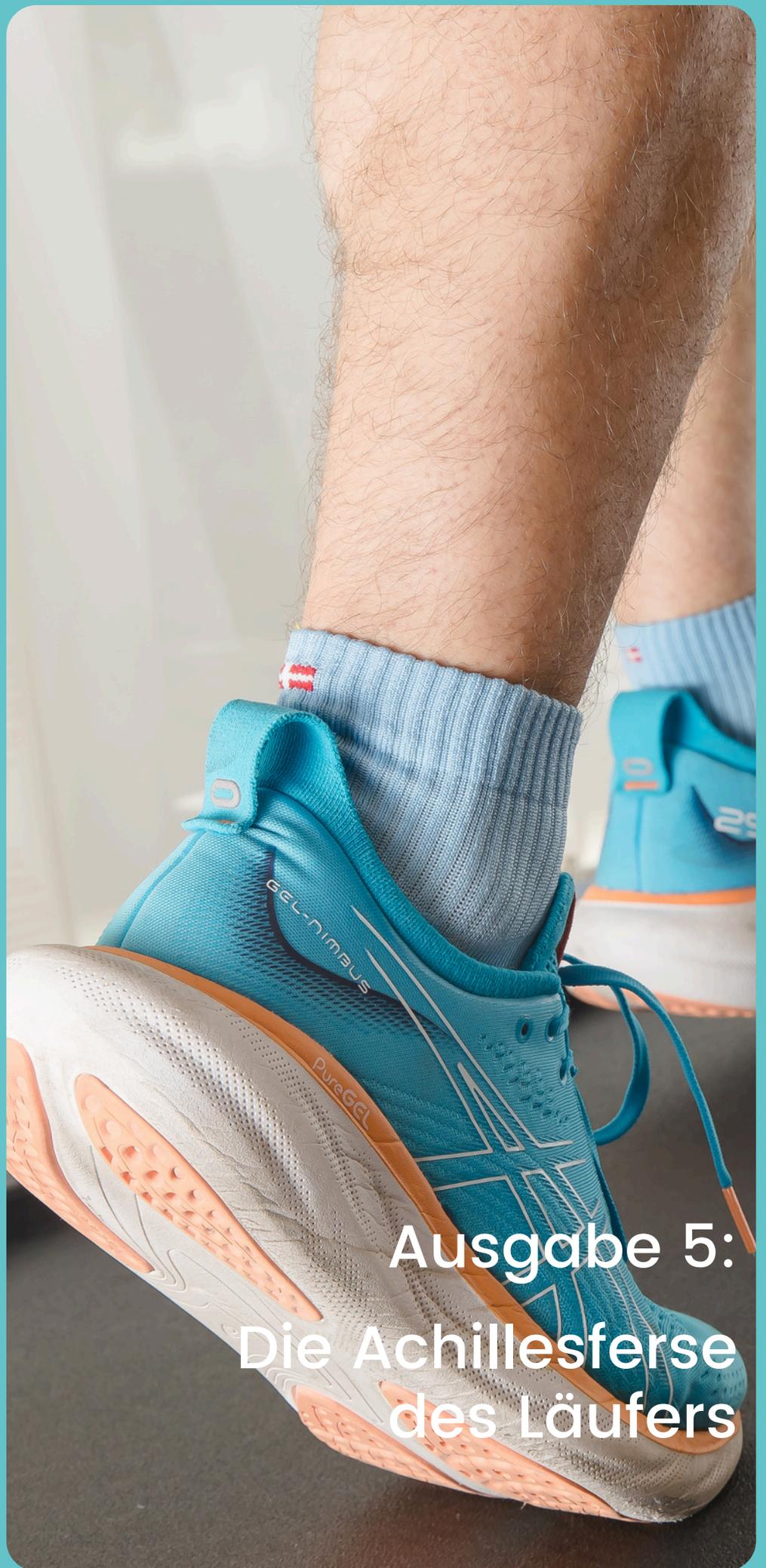
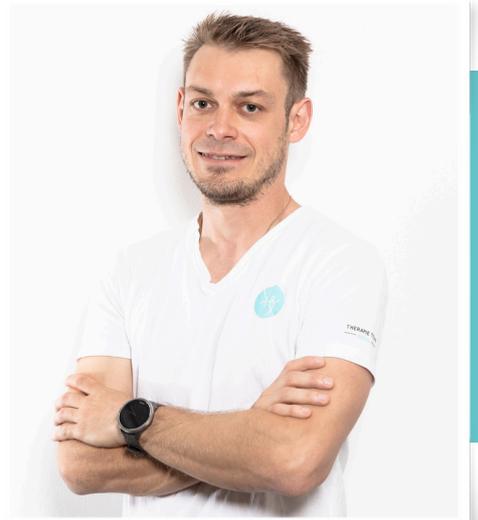


Wie LÄUFT'S



Ausgabe 5:
Die Achillesferse
des Läufers

Editorial



Neues Jahr, neues Format

Anfang des Jahres nahm ich am internationalen Sportkongress in Kopenhagen teil. Der dreitägige Kongress mit Sprechern, Physiotherapeuten, Ärzten und Trainern aus der ganzen Welt war echt beeindruckend.

Fasziniert von den neuesten wissenschaftlichen Studien, die Fortschritt und Fakten in den Praxisalltag bringen, hat mir dieser Kongress wieder gezeigt, dass der Sportphysiotherapie-Bereich einen enorm wichtigen Beitrag zur Gesundheit eines Einzelnen leistet. Und wir trotzdem noch so viele offene Fragen für ein fittes, gesundes Leben haben. Spannend war für mich auch die Erkenntnis, dass die Forschungen bezüglich eines Themengebietes hier und am anderen Ende der Welt, zum Beispiel in Australien, oft sehr unterschiedlich sind. Das Ziel der Behandlung ist dasselbe, das Outcome oftmals auch sehr ähnlich, jedoch sind die Ansätze grundverschieden.

Genau aus diesem Grund habe ich beschlossen, das Format **“Wie LÄUFT’s?”** in diesem Jahr leicht zu verändern. In jeder Ausgabe werde ich gezielt Trainings- und Reha-Ansätze vorstellen und praxisnah erläutern. Den Auftakt macht diesmal das Thema Achillessehne und Wade – eine spannende Reise in die Welt der Sportphysiotherapie, die euch zeigt, wie ihr wissenschaftliche Erkenntnisse in euren Trainingsalltag integrieren könnt.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen – und natürlich beim Umsetzen des Praxisteils!

Sportliche Grüße,
Markus

Inhalt

02

Editorial

04

News - radiale
Stosswellentherapie

06

Oh Weh Oh Weh -
Die Achillessehne tut weh!



13

Angebote

15

Ab in die Praxis

16

Impressum



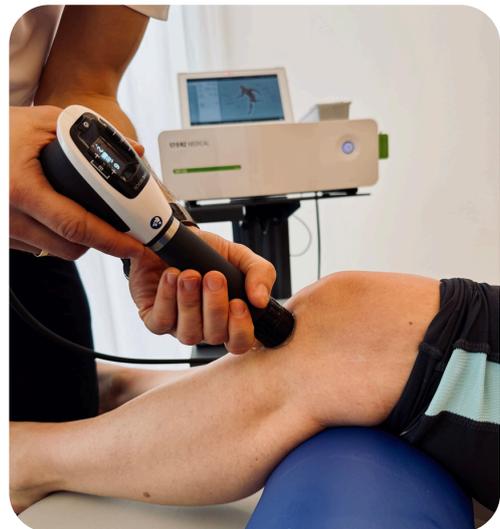
News

Stoßwelle

Seit Jahresbeginn bieten wir die radiale Stoßwellentherapie an.

Was ist eine Stoßwelle?

Eine Stoßwelle ist eine hörbare Schallwelle, die seit den 1980er Jahren in der Therapie Anwendung findet. Durch die erzeugte Stoßwelle wird im behandelten Gewebe das Nervensystem stimuliert, der Stoffwechsel gesteigert, Wachstumsfaktoren freigesetzt und es kommt zur Neoangiogenese. Dies führt zur Reduktion von Schmerzen, Steigerung der Durchblutung und Aktivierung der Zellsynthese. Dadurch werden im geschädigten Gewebe Regenerationsprozesse angeregt.



Der große Vorteil besteht darin, dass dies durch körpereigene biologische Prozesse erfolgt und externe chemische Mittel, wie beispielsweise Cortison, vermieden werden können. Typische Behandlung oder Beschwerdebilder, bei denen gute Erfolge erzielt werden, sind Überlastungsproblematiken an Sehnenansätzen, wie z.B. der Achillessehne oder Patellasehne, Schleimbeutelentzündungen und Reizungen im Schultergelenk, in der Hüfte oder im Ellbogen, sowie myofasziale Probleme im Rücken-, Gesäß- und Hüftbereich.

Da es sich um die Stimulation körpereigener Prozesse handelt, benötigt man in den meisten Fällen vier bis sechs Behandlungssitzungen, um die volle Wirkung zu erzielen.



Jedoch zeigen sich bereits nach wenigen Sitzungen erste Erfolge. Ein weiterer wichtiger Bereich liegt auch in der Unterstützung der Regeneration. Durch die Tiefenwirkung der erzeugten Schallwelle können Regenerationsprozesse nach anstrengenden Trainingswochen verbessert werden. Das bedeutet, dass die Stoßwelle nicht nur zur Rehabilitation, sondern auch zur Regeneration dient.

Schulter und Nacken:

- Schleimbeutelentzündungen und Sehnenüberlastungsproblematiken
- chronische entzündliche Schulterschmerzen
- chronische Nacken- und Schulterbeschwerden

Rücken:

- unterer Rückenschmerz
- Brustwirbelsäulenbeschwerden

Achillessehnen und Ferse:

- Achillessehnen Beschwerden
- Fußsohlenfaszien Beschwerden
- Fersensporn

Ellbogen:

- Unterarmmuskulatur Probleme
- Tennis- oder Golferellbogen

Hüfte und Gesäß:

- Piriformis Syndrom
- Schleimbeutelentzündung Hüfte/Becken
- Gesäß Triggerpunktbehandlung
- muskuläre Ischias Beschwerden

Knie und Schienbein:

- Läufer Knie
- Patellasehnenreizung
- Schienbeinkantensyndrom
- muskuläre Überlastungsproblematiken (vordere-, hintere- und seitliche Oberschenkel-/Wadenmuskulatur)



Oh Weh Oh Weh – Die Achillessehne tut weh



Max, 36 Jahre alt, zweifacher Familienvater, leidenschaftlicher Läufer, träumt davon, einen Marathon in drei Stunden zu laufen. Er leidet jedoch seit 18 Monaten unter Waden- und Achillessehenschmerzen. Die letzten Monate haben für Max dazu geführt, dass sein Ziel, einen Marathon erfolgreich absolvieren zu können, in weite Ferne rückte. Was fehlt, ist ein strukturiertes und progressives Rehabilitations- und Trainingsprogramm.

Welche Hauptfaktoren sollte man hier beachten:

- Die richtige Belastungszone ermitteln – Sweet Spot
- Ist-Zustand-Analyse
- Risikofaktoren und Einflussfaktoren evaluieren
- Laufanalyse – Bewegungsqualität



Wo befindet sich die richtige Belastungszone?

Nach so langer Leidenszeit und immer wiederkehrenden Problemen ist es schwierig zu entscheiden, wie stark man belasten darf. Dürfen Schmerzen auftreten oder sollte alles schmerzfrei sein? Das Risiko liegt darin, entweder beim Training ständig unterfordert zu sein, wodurch die Fitness kontinuierlich bergab geht, oder sich ständig in einer Überbelastungszone zu befinden, wodurch dauerhafte Reizung auf die betroffenen Strukturen entsteht, wie zum Beispiel die Wade und Achillessehne. Dies führt langfristig zu Schäden und zur Schwächung der Fitness.

Deshalb ist es entscheidend, den sogenannten Sweet Spot zu kennen und innerhalb dieser Zone zu trainieren. Dies gibt gleichzeitig die Trainingsintensität und den Trainingsumfang zu Beginn des Belastungsaufbaus vor. Erst wenn ausreichend Belastbarkeit in dieser Zone aufgebaut ist, kann man ins nächste Level aufsteigen. So entsteht ein Schritt-für-Schritt progressiv aufbauender Trainingsplan bis zum Erreichen des persönlichen Ziels.



Was sind Risikofaktoren und Einflussfaktoren?



Oft konzentriert man sich zu sehr auf die Trainingsinhalte und vergisst dabei die Regeneration. Max bemerkt als zweifacher Familienvater, dass sein Schlaf in den letzten Jahren deutlich reduziert und qualitativ eingeschränkt ist. Auch die Laufeinheiten finden nicht mehr zur angenehmsten Tageszeit statt. Oftmals muss er früh morgens, bevor die Kinder wach werden, oder spät abends seine Trainingseinheiten absolvieren.

Weitere entscheidende Faktoren sind hormonelle Veränderungen, wie bei Frauen in den Wechseljahren, psychosoziale Faktoren, Stress und große Projekte bei der Arbeit, die viel Zeit und Konzentration beanspruchen. Neuerkrankungen wie Diabetes mellitus oder eine Veränderung des Body-Mass-Index beeinflussen ebenfalls die sportliche Leistungsfähigkeit und körperliche Belastbarkeit.

Ist-Zustand-Analyse

Einen Marathon-Plan zu bekommen und danach zu trainieren, ist nicht schwer, vorausgesetzt, man ist fit und gesund. Gibt es jedoch kleinere oder größere Beschwerden oder andere entscheidende Einflussfaktoren, die sich geändert haben, kann ein perfekter Trainingsplan auch scheitern. Deshalb ist es entscheidend, eine quantitative und qualitative Ist-Zustand-Analyse durchzuführen.

Was gehört zur Analyse?

Beweglichkeit: Es sollte ausreichende Mobilität nicht nur im Sprunggelenk, sondern auch in der restlichen kinetischen Kette vorhanden sein, einschließlich Kniegelenk, Hüfte, Rücken und Schultergürtel, ohne Asymmetrien oder Bewegungseinschränkungen.



Krafttestung: Die gesamte kinetische Kette muss analysiert werden, wobei verschiedene Kraftfähigkeiten symmetrisch und dynamisch getestet werden sollten, sowohl isoliert auf einzelne Muskelgruppen als auch in der gesamten Funktionskette.



Warum eine Laufanalyse

Zum Beheben eines Problems gehört auch die qualitative Bewegungsanalyse, insbesondere eine Laufanalyse. Man sollte sich immer das Bewegungsmuster ansehen, wo auch die meisten Probleme entstehen, und das ist beim Laufen das Laufen.

Man kann beim Krafttraining und diversen Fitnessstests sehr gute Leistungen und Werte haben, aber das hat nur zu einem bestimmten Grad eine Aussagekraft, wie man läuft.

Das gleiche gilt auch in anderen Bereichen: Beste Werte bei einer Return-to-Sport-Testung bedeuten oft nicht, dass man diese Leistung auch auf der Skipiste oder dem Fußballplatz umsetzen kann.

Bei all diesen Tests und Analysen sollten immer die Ziele und Rahmenbedingungen von Max im Blick behalten werden.



Hier siehst du eine
Laufanalyse -
Detail
Fuß/Achillessehne/
Wade



CLICK HERE

Achillessehnen-Probleme können in Untergruppen unterteilt werden:



Aktivitätsdominante Gruppe:

Sportler mit hohen Trainingsumfängen und Intensitäten, bei denen die Regeneration vernachlässigt wird.

Funktionsdominante Gruppe:

Sportler mit eingeschränkter Technik und Bewegungseinschränkungen, z.B. im Sprunggelenk oder anderen umliegenden Gelenken.

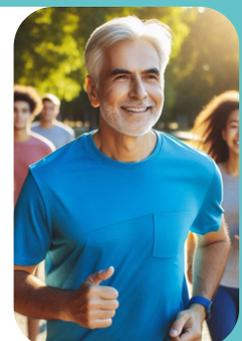


Psychosozialdominante Gruppe:

Sportler mit Faktoren, die die Regeneration oder Leistungsfähigkeit beeinflussen, wie schlechter Schlaf oder hoher Body-Mass-Index.

Strukturdominante Gruppe:

Ältere Personen mit Strukturdefiziten aufgrund von Alter oder Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus.



Nachdem ein umfassender Überblick über die Zustände und Einflussfaktoren geschaffen wurde, kann mit dem progressiven Rehabilitationsaufbau begonnen werden. In der Praxis wird zunächst der Sweet-Spot-Bereich definiert. Man beginnt einfach und steigert die Belastung kontinuierlich bis zum definierten Ziel. Wichtig ist dabei, die Kraft und Belastungskapazität aufzubauen.

Wie sieht ein aufbauender Trainingsplan aus:

- von einfach zu schwer
- von isometrischen zu dynamischen Übungen
- von Kraftausdauer zu Maximalkraft zu Plyometrie
- von konzentrischen - zu exzentrischen - zu schnelligkeitsbetonten Übungen
- vom Gehen zum Laufen zum Sprinten



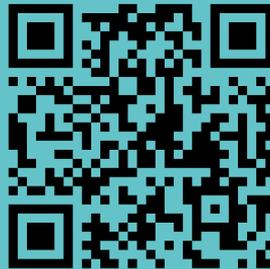
Quellen:

- G. Gregory Haff, N. Travis Triplett (2016). Essentials of Strength and Training in Conditioning
- H. Bant, H. J. Haas, M. Opey, M. Steverding (2011) Sporthphysiotherapie, Thieme
- Reed Ferber, S. M. (2014). Running Mechanics and Gait Analysis. United States: Human Kinetics.
- Honlan et al. (2021 & 2023), Subgroups
- Sancho et al. (2022), Kinetic Chain
- Sleewijk Visser et al. (2022), Standardized Pain Map
- Lyght et al (2016), Step Rate increase

Ab zum Training:

Im folgenden Video zeige ich Ihnen ein Trainingsprogramm für die frühe Phase der Rehabilitation sowie ein weiteres Video für die spätere Rehabilitationsphase.

Regeneration und Beginn Rehabilitationsphase Fuß-Achillessehne-Wade



[CLICK HERE](#)

Belastungsaufbau Fuß-Achillessehne-Wade



[CLICK HERE](#)

Angebote:

Laufanalyse

Eine entscheidende Maßnahme zur Optimierung deines Laufgefühls ist die Durchführung einer Bewegungsanalyse. Durch eine externe Beobachtung deiner Biomechanik, der natürlichsten Form der Fortbewegung, erhältst du wertvolle Einblicke zur Verbesserung deiner Lauftechnik. Die Analyse findet am Laufband oder im Freien statt, um eine realistische Einschätzung deines Laufverhaltens zu gewährleisten.



Interesse?

[CLICK HERE](#)

Athletiktestung

Du trainierst vor dich hin oder du vermisst die gewisse Struktur in deinem Training?

Du bist Hobbysportler, trainierst 3-4x pro Woche und merkst, dass immer wieder Wehwehchen auftreten?

Bei uns bekommst du die Gelegenheit deinen Fitnesszustand auf Beweglichkeit, Koordination und Kraft zu überprüfen. Dadurch finden wir deine Stärken und Defizite heraus.



Gutscheine

WUSSTEST DU...



... dass du bei uns Gesundheit schenken kannst?

Ob Geburtstag, Hochzeitstag, oder einfach so – ein Geschenk für die Gesundheit ist immer eine gute Wahl.

- Laufanalyse
- Athletiktestung
- Wirbelsäulengruppe
- Online-Rückbildungskurs
- Wertgutschein

Du kannst deinen Gutschein ganz bequem telefonisch oder per E-mail bestellen und zu unseren Bürozeiten abholen.



0699 /100 755 15



office@therapieteamperg.at



Bezahlung bar bei Abholung



MO, MI, DO von 8 – 12 Uhr
DI von 10 – 14 Uhr

Ab in die Praxis:

Hier eine kleine Auswahl verschiedener Workouts für zuhause, damit dein Körper Fit für den Alltag, Freizeit und Beruf bleibt.

Viel Spaß beim Trainieren und vergiss nicht:

Start Small - Stay Focus - Consistency is the king

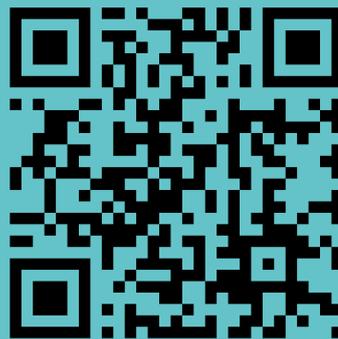
Mobilität, Koordination &

Kräftigung
Rumpf und Gesäß



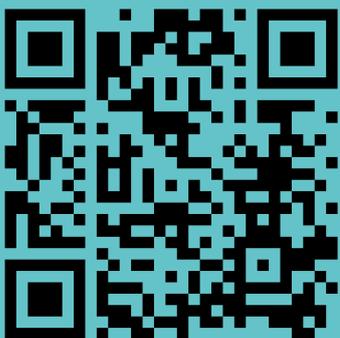
[CLICK HERE](#)

Daily Mobility



[CLICK HERE](#)

Kräftigung Mini Band

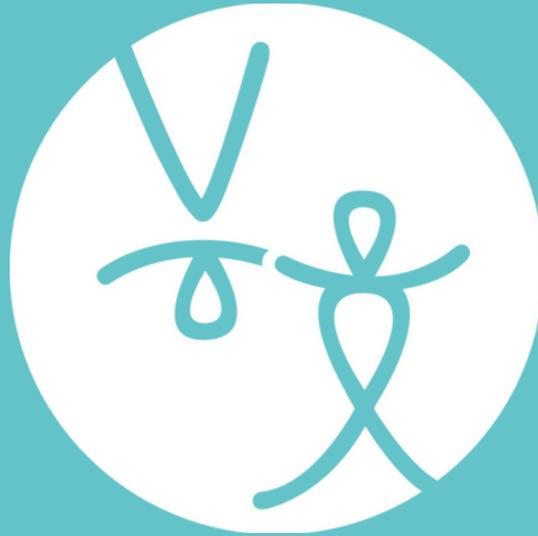


[CLICK HERE](#)

Kräftigung Rumpf- und
Gesäßmuskulatur



[CLICK HERE](#)



Du möchtest die nächste Ausgabe von
"Wie Läuft's" erhalten
und bist noch nicht angemeldet?

Hier geht's zur Anmeldung



[CLICK HERE](#)

Impressum:
Markus Fellner
Dirnbergerstraße 8
4320 Perg
m.fellner@therapieteamperg.at
www.therapieteamperg.at