

Lauftipps

Laufstil - worauf muss ich achten?

Für den gesundheitsorientierten Läufer gilt als Basis seiner Trainingsanstrengungen die auf Dauer beschwerdefreie Absolvierung von einem 2 bis 4-stündigen Lauftraining pro Woche. Dazu ist es erforderlich, einige Aufmerksamkeit auf die Gestaltung eines optimalen technischen Bildes der Laufbewegung zu verwenden.

Neben der Herausbildung einer optimalen Schrittlänge und einer der Zielstellung des Trainings adäquaten Schrittfrequenz gilt es insbesondere den Fußaufsatz des nach vorn geführten Schwungbeines so zu gestalten, dass der Fuß nicht vor dem Knie den Fußboden berührt. Daraus resultiert einerseits, dass der Schritt nicht zu lang wird und andererseits der Fußaufsatz auf der ganzen Sohle erfolgen kann. Der Fußaufsatz auf der Zehenspitze erfordert sehr viel Kraft, um ein Absenken der in der Luft schwebenden Ferse beim Übergang der Rumpflast auf den vorderen Fuß zu vermeiden und damit eine starke Beanspruchung der Wadenmuskulatur sowie insbesondere der Achillessehne zu verhindern. Der Aufsatz des Fußes auf der Ferse und danach eine Abrollbewegung zur Fußspitze hin birgt die Gefahr, dass der Fuß im Bemühen um eine ausreichende Schrittlänge zu weit vor dem Knie aufgesetzt wird. Dabei entstehen biomechanisch analysiert Bremskräfte, die nach dem Rückstoßprinzip Schmerzen im Knie, an der Knochenhaut des Schienbeines, im Hüftgelenk bzw. auch in der Lendenwirbelsäule einleiten können.

Für den Laufanfänger empfiehlt sich anfangs durch einen erfahrenen Sportlehrer oder einen Übungsleiter (eventuell auch mit Hilfe einer Videoaufzeichnung!) die Schrittgestaltung zu beurteilen und gegebenenfalls zunächst durch Korrekturen an deren Optimierung zu arbeiten. Verfestigung des technischen Laufbildes mit Fehlerintegration lässt sich später schlechter korrigieren als beim Anfänger. Die Entwicklung gesundheitlicher Folgen eines nicht optimalen Laufstiles beginnt praktisch mit dem ersten Schritt, tritt aber häufig erst nach einigen Wochen klinisch in Erscheinung, was unschwer mit den verlängerten Anpassungs- und Erholungszeiten des Stütz- und Bewegungssystems erklärt werden kann.

Zur Gelenkschonung verdienen weitere sportmethodisch-sportmedizinische Aspekte unsere Aufmerksamkeit

1. die Auswahl der Trainingshäufigkeit pro Woche
2. Maßnahmen zur schnellen Wiederherstellung der beanspruchten Muskulatur
 - Auffüllung der Energiespeicher
 - Auffüllung des durch Schweißverlust eingetretenen Flüssigkeits- und Elektrolyt-Defizits
3. Gestaltung der Trainingseinheit mit Vor- und der wichtigen Nachbereitung
 - gegen das Belastungsende erfolgt ein langsames Reduzieren der Laufgeschwindigkeit und gewissermaßen ein Ausgehen kurz vor Erreichen der Wohnung/ des Ausgangspunktes
 - abschließende Entspannungsübungen für die strapazierte Arbeitsmuskulatur (sportmethodischer Begriff – Dehnung!)
 - Durchwärmung der Muskulatur in einem Badewannenvollbad oder in einem Saunabad

Diese Hinweise beanspruchen mit zunehmendem Lebensalter immer stärker die Aufmerksamkeit des Läufers, die zumindestens nicht aus Zeitmangel unterlassen werden sollten, sondern bei allen Aktivitäten zur Stabilisierung der Gesundheit durch regelmäßiges Laufen von vornherein mitgeplant werden müssen. Die Missachtung dieser zum Lauftraining gehörenden ergänzenden Maßnahmen ist häufig die Grundlage für die Entstehung von Schmerzen und Trainingsstörungen, die letztendlich dann zum Aufgeben der für die funktionelle Optimierung unseres Körpers in den Wechselspielen von psychischem Stress und Bewegungsarmut so notwendigen Bewegungs- und Trainingsabsichten führen.

Die Benutzung atmungsaktiver, passgerechter Bekleidung und ein sinnvoller rhythmischer Wechsel von Belastungs- und Erholungstagen runden die Maßnahmen zur Sicherung des Trainingserfolges für die Stabilisierung der Gesundheit ab.

Weitere Ergänzung können diese individuell zu gestaltenden Maßnahmen durch die Auswahl des Streckenverlaufes mit wechselnden Bodenbelägen (Achtung – gefrorener Boden ist besonders hart und im Zusammenwirken mit der kalten Lufttemperatur damit besonders heftig gelenkbelastend!) finden, wobei nach unseren eigenen Lauferfahrungen und Patientenbeobachtungen die Gestaltung eines gelenkschonenden Laufstils wichtiger als die Vermeidung harter Böden für den Gelenkschutz ist.

7/2003 MR Dr. B. Krockner