

## 7. Verletzungsbilder und -Prävention

### Kann man durch „gesundes“ Laufen verletzungsfrei bleiben?

Gesundes Laufen ist zwar keine Garantie für ein verletzungsfreies Laufen, schließlich hängen laufbedingte Verletzungen auch von den Wegbedingungen (Stolperfallen), der eigenen Einschätzung und möglichen Vorerkrankungen ab, jedoch lassen sich durch „gesundes“ Laufen Über- und Fehlbelastungen eindeutig reduzieren. Die richtige Relation von Belastung und Erholung ist dabei entscheidend. Muskelkater, als Zeichen einer ungewohnten Belastung, ist gerade in der Anfangsphase selten zu vermeiden. Mit genügend Erholung regeneriert der Muskel vollständig und wird im Anschluss ein wenig an Kraft hinzugewinnen. Dauernde Überbelastung durch mangelnde Erholungsphase können über längere Sicht jedoch schwächen und zu unnötigen Gelenk-, Band und Knorpelverschleiß führen.

Kein falscher Ehrgeiz! Zu Viel schadet mehr als bei Bedarf eine Trainingseinheit ausfallen zu lassen.



## 7. Verletzungsbilder und -Prävention

**Wenn es aber doch einmal zu einer Verletzung kommt, gilt es den Schaden so gering wie möglich zu halten.**

Direkt nach einem Unfall hat sich die so genannte **PECH**-Regel bewährt:

**P – Pause** - Der betroffene Körperteil sollte direkt ruhiggestellt werden.

**E – Eis** - Kälte verhindert, dass das betroffene Gewebe allzu stark anschwillt und reduziert Schmerzen. Wichtig: Das Eis bitte nicht direkt auf die Haut bringen (Erfrierungsgefahr!).

**C – Compression** - Ein Druckverband verhindert, dass sich Schwellungen und Blutergüsse ausbreiten.

**H – Hochlagern** - Den verletzte Körperteil bitte hochlagern, ideal über Herzhöhe.

**Typische kleine Verletzungen bzw. Probleme sind die Folgenden:**

**Blasen** - kleine Blasen heilen meist von alleine, größere schmerzhaft Blasen bitte nicht selber öffnen, es besteht die Gefahr, dass Schmutz und Keime zu einer Entzündung führen

**Blaue Zehnnägel** – präventiv durch kürzere Zehnnägel, regelmäßige Nagelpflege und ggf. die Laufschuhe etwas größer wählen.

**schmerzendes Schienbein** – insbesondere bei Laufeinsteigern. Hier führt ein zu hohes Lauftempo zum Fersenlauf mit zu hohem Anziehen des Fußes & der Zehen. Eine Überbelastung der Schienbeinmuskeln ist die Folge.

**Seitenstechen**- meist durch hektisches Atmen. Es empfiehlt sich ein Training der Atmung und gutes Aufwärmen mit regelmäßiger Atmung.