



«IHRE FÜSSE ERBRINGEN HÖCHSTLEISTUNG. SCHÜTZEN SIE DIESE VOR ÜBERLASTUNG.»

Der Fuss ist ein komplexer Körperteil mit 26 Knochen, 27 Gelenken und 32 Muskeln. Im Sport verlangen wir unseren Füessen einiges ab. So lastet beim Joggen bei jedem Schritt etwa das drei- bis vierfache des Körpergewichts auf den Füessen.

VERLETZUNGSRISIKO

Wer mit Lauf- oder Tanzsport beginnt, sein Training ändert oder das Pensum steigert, erhöht sein Verletzungsrisiko. Auch schlechte Sicht, unebenes Gelände und Ermüdung erhöhen dieses Risiko. Neben den akuten Verletzungen (Stürze, Brüche und Bandverletzungen) kann es ebenfalls zu chronischen Verletzungen (Stressfrakturen, Muskelüberlastung, Überdruck in Muskellogen) kommen.

VORBEUGEN

Das Risiko für eine Verletzung kann durch Aufwärmen vor dem Training und Wettkampf verringert werden. Auch Bandagen und Tapes schützen beispielsweise das Sprunggelenk, insbesondere nach einer Verletzung. Zudem sind Regenerationsphasen wichtig, um Überlastungsschäden und einen Trainingsstillstand zu vermeiden.

PASSENDE SCHUHE

Ebenso wichtig für eine verletzungsfreie Ausübung des Sports sind ein balanciertes Krafttraining (Füsse, Beine, Rumpf und Becken) und ein ideal passender Schuh. Die Schuhe sollten regelmässig gewechselt werden, mindestens drei Paar sind empfehlenswert.

Zur Trainings- und Schuhoptimierung und somit zur Reduktion von Verletzungen werden im Profi- und Freizeitsport zunehmend biomechanische Untersuchungen durchgeführt. Wer «krumme» Füsse und Beine hat oder keine passenden Konfektionsschuhe findet, sollte über eine professionelle Beratung nachdenken.

MÖGLICHE ABKLÄRUNGEN BEI BESCHWERDEN

Wenn die Füsse und Beine während oder nach dem Training schmerzen, ein Gefühl der Instabilität besteht oder es zu vermehrter Schwellung kommt, sollte eine ärztliche Beurteilung erwogen werden. Je nach Befunden kann eine weitere Abklärung durch eine Bildgebung (Röntgen, Schichtströmgen CT, Magnetschichtbilder MRI) oder eine Bewegungsanalyse sinnvoll sein.

BEWEGUNGSANALYSE FÜR INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Eine Bewegungsanalyse kann mechanische und damit orthopädisch behandelbare Veränderungen darstellen. Durch Computertechnik können die Druck- und Kraftbelastung des Fusses, seine Bewegungsmöglichkeiten und die Funktion der Muskelgruppen erfasst werden. Dies erlaubt, eine individuelle Behandlung und eine entsprechende Trainingsanpassung vorzunehmen. Sollte eine Operation erforderlich sein, kann diese am Computer simuliert oder entsprechend der Befunde geplant werden.

Dr. med. Daniel Krapf
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates
Leiter FussZentrum St. Anna

FUSSZENTRUM ST. ANNA
ZENTRALSTRASSE 1
CH - 6003 LUZERN
T +41 41 556 62 16
F +41 41 556 62 18
FUSSZENTRUM.STANNA@HIRSLANDEN.CH