Achillessehne, unterer Rücken und Schultern

Die **Top 3-Probleme**, die Sportler plagen

In die Physiotherapie kommen die Kunden mit den unterschiedlichsten Beschwerden, und dennoch gibt es auch Regionen im menschlichen Körper, die überproportional häufig betroffen sind. Drei Klassiker und dazu für jedes Problem eine einfache Übung, was man dagegen tun kann.

Problemzone 1 Achillessehne

Die Achillesferse des Sportlers ist immer wieder die Achillessehne. Reizzustände und Überlastungen sind leider keine Seltenheit. Aber woher kommen diese Sehnenentzündungen und wie können Sie diese wieder loswerden?

Die Achillessehne entspringt aus dem dreiköpfigen Wadenmuskel und zieht mit einer Verdrehung zum Fersenbein hinunter. Sie ist die dickste und stärkste Sehne im menschlichen Körper und kann eine Zugbelastung von bis zu einer Tonne aushalten. Dies aber nur, wenn sie gesund ist und gerade belastet wird. Der Sehnenansatz auf der Ferse ist flächiger und breiter.

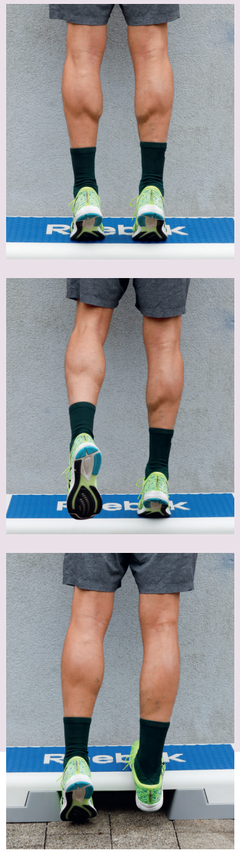
Die Achillessehne benötigt ein exzentrisches Training

Wenn die Ferse aufrecht steht, geht es der Sehne gut. Knickt das Fersenbein beim Gehen und Stehen nach innen oder aussen weg, erhöht sich der Zug auf der einknickenden Seite am Rand der Sehne. Dies führt über längere Zeit zu Fehlbelastungen in der Sehne. Entzündungen und Abnützung sind das Resultat. Ein erster Schritt zur Behebung des Problems ist das Aufrichten der Ferse sowohl im Stehen als auch beim Gehen. Steht die Ferse wieder gerade, wird das Sehnenmaterial nicht mehr gereizt. Um die Sehne wieder belastbarer zu machen und die Kraft in der Wade zu erhöhen, eignet sich die folgende einfache Übung:

So gehts: Hüftbreit auf eine Treppenstufe stellen. Die Füsse sind zur Hälfte auf der Stufe, die Fersen sind in der Luft. Nun beide Fersen so weit wie möglich hochdrücken, die Füsse sind jetzt auf den Vorfussballen. Nun das Gewicht komplett auf den schmerzhaften Fuss verlagern und den anderen Fuss leicht hochheben. Jetzt auf dem einen Fuss langsam abbremsen, bis die Ferse am tiefstmöglichen Punkt ist. Dort kommt das gesunde Bein wieder zur Hilfe und erneut die Fersen aus beiden Füssen heraus wieder ganz nach oben drücken.

Aufgepasst: Die Ferse sollte hier immer gerade belastet werden und darf nicht einknicken. Das Tempo ist langsam, vor allem bei der Abbremsbewegung nach unten. Während der Übung «darf» die Sehne schmerzen, das sollte aber nach der Übung wieder weg sein.

Dosierung: 3–5 Serien à 15 Wiederholungen.



FOTOS: ANDREAS GONSETH

Problemzone 2 Unterer Rücken

Eine zweite grosse «Baustelle» im menschlichen Körper, die unser tägliches Leben und den Sport beeinträchtigen kann, ist der untere Rücken. Schmerzen im Kreuz sind so häufig wie kaum ein anderes Symptom. Dennoch bedeuten Schmerzen im Kreuz nicht zwingend, dass am Rücken etwas Mechanisches defekt ist. Verspannungen in der Rückenmuskulatur erhöhen den Druck in den Wirbelgelenken des Kreuzes. Dieser Überdruck führt zu einer Sensibilisierung der Gelenksflächen und zu einer vorzeitigen Schmerzwahrnehmung des Körpers. Auch wenn der Druck nicht so hoch ist, kommt das Warnsignal: Es tut weh.

Bewegung als Medikament

Werden die Gelenke wieder langfristig entlastet, kann es zu einer Desensibilisierung der Druckrezeptoren kommen. Bei einem verspannten Kreuz nimmt auch die Bewegungskoordination ab, so dass noch mehr Stress auf die Gelenke kommt. Die Bewegungen sind nicht mehr flüssig und man fühlt sich steif. Wird die Verspannung wieder gelöst, kommt mit etwas Übung die Bewegungskoordination schnell wieder zurück. Auch ein verspannter Muskel selbst schmerzt, da zu wenig frisches Blut in den Muskel transportiert wird, was zu einer Übersäuerung und muskulären Schmerzen führt. Diese Schmerzen reagieren leider auch sehr schlecht auf herkömmliche Schmerzmittel. Das einfachste Mittel dagegen ist die Bewegung. Je mehr Blut durch den Muskel durchströmt, desto weniger übersäuert er. Eine einfache Übung kann helfen, die Muskeln wieder zu entspannen und die Bewegungskontrolle zurückzugewinnen.

So gehts: Auf dem Rücken liegen und beide Beine aufstellen, sodass die Knie angewinkelt sind. Arme ausgestreckt auf den Boden legen. Nun mit dem Aufrollen des Beckens starten und die Bauchmuskeln das Becken ganz langsam in Richtung Nase ziehen. Der Rücken wird dabei rund und jedes Wirbelsegment wird vom Steissbein her beginnend einzeln nacheinander vom Boden abgehoben. Das Becken so weit hochdrücken, bis sich der Rücken in einer geraden Linie in der Luft befindet. Jetzt langsam zurückrollen und erneut jeden Wirbel einzeln wieder zum Boden führen, bis ganz am Schluss auch das Becken wieder auf dem Boden liegt und sich die Bauchmuskeln entspannen.

Aufgepasst: Die Bewegung sollte langsam und kontrolliert ausgeführt werden.

Dosierung: 2 Serien à 20 Wiederholungen.

Problemzone 3 Schultern

Wer viel am Computer sitzt, fällt häufig in eine sehr ungünstige Haltung für den Nacken, die Schultern und den Rücken. Die Schultergelenke werden durch die schlechte Haltung überlastet und gereizt. Die Schmerzen kommen aber erst nach einiger Zeit und oft behindern sie beim Sport und weniger bei der Arbeit. Die Lösung lautet: die Haltung verändern! Aber mit welcher Übung kann man das am besten unterstützen?

Verkürzung der Brustmuskulatur aufheben

Beim Sitzen vor dem Bildschirm neigt sich der Rücken meist nach vorne und es entsteht ein Rundrücken. Die Schultern und Arme richten sich dann auch nach vorne aus und der Kopf wird nach vorne geschoben. Diese Haltung macht nicht nur dem Nacken zu schaffen, sondern verkürzt auch die Brustmuskulatur und schwächt somit die Rücken- und Schulterblattmuskeln. Das Aufrichten der Brustwirbelsäule und das nach-hinten-Führen der Schulterblätter wird so immer schwieriger. Mit dieser Haltung erhöht sich das Risiko für ein Einklemmen in der Schulter, wenn der Arm nach oben bewegt wird. Das Schulterblatt kann auf dem Thorax nicht mehr genügend nach hinten unten gleiten. Je mehr der Arm dann beim Sport über Kopf benutzt wird, desto mehr Reizung erfährt die Schulter. Jetzt hilft nur noch das Verlängern der verkürzten Muskulatur und das Stärken der schwachen Muskeln auf der Rückseite. Mit der folgenden Übung kann die Schulter wieder in die richtige Position gebracht werden:

So gehts: Auf den Bauch liegen, die Arme liegen seitlich neben Körper. Kopf vom Boden abheben mit Blick zum Boden. Nun die die Schulterblätter anheben und hinter dem Rücken so weit wie möglich zusammenführen. Mit dem Zusammenführen der Schulterblätter heben und senken sich auch die Arme.

Aufgepasst: Die Schultern nicht zu den Ohren hochziehen. Die Bewegung führt eher Richtung unterer Rücken als nach oben.

Dosierung: 3 Serien à 20 Wiederholungen.

Übungen im Alltag

Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbuendig