

Fussverletzungen sind bei Joggern am häufigsten

Vorsicht Umknicken!

Neben vielen gesundheitsfördernden Begleiterscheinungen hat der Laufboom auch Auswirkungen auf die Unfallstatistik. Heute verunfallen fast doppelt so viele Joggerinnen und Jogger wie um die Jahrtausendwende. Am häufigsten trifft es das Fussgelenk.

TEXT: ANDREAS GONSETH

Für Jogger gibt es zwar keinen schwarzen Montag, aber dennoch ist der Wochenbeginn eine gefährliche Zeit. Eine Auswertung der Suva zeigt, dass Laufsportler in der Schweiz besonders häufig an einem Dienstag oder Mittwoch joggen gehen und die Unfallstatistik an diesen beiden Tagen in die Höhe schnell. Insgesamt werden hierzulande im Laufsport von den Unfallversicherern jährlich 9000 Joggingunfälle registriert. Das mag angesichts der Tatsache, dass laut dem Bericht «Sport Schweiz 2014» des Bundesamts für Sport beinahe ein Viertel der Schweizer Bevölkerung (also gegen zwei Millionen) regelmässig joggen geht, zwar durchaus bescheiden klingen, doch die Unfälle führen zu einem beträchtlichen Kostenpunkt von 30 Millionen Franken pro Jahr.

Immer mehr Menschen rennen

Obwohl die Kosten gestiegen sind, ist der Laufsport nicht gefährlicher geworden. «Das Risiko, heute beim Joggen zu verunfallen, unterscheidet sich kaum im Vergleich zu früher», sagt Peter Andermatt, Statistiker bei der Suva. Der Anstieg der Laufunfälle ist also nicht auf eine andere und ungewohnte Ausübung der Sportart Laufen zurückzuführen (z. B. mehr Trailrunning,

Urban-Running, Bootcamps oder Hindernisläufe), sondern schlicht und einfach eine Folge davon, dass heute immer mehr Leute laufen.

Die absolute Nummer eins bei den Laufunfällen ist ein Ausgleiten, Abrutschen oder Umknicken, wobei fast immer der Fussknöchel betroffen ist und als Folge häufig eine Bänderverletzung beklagt wird. Besonders oft ist dabei die Knöchel-aussenseite mit seinen drei Bändern betroffen (das klassische Übertreten). Erstmassnahmen bei Bänderverletzungen aller Art erfolgen nach dem PECH-Prinzip, die lauten:

- **Pause** > sofortiger Stopp der sportlichen Aktion
- **Eis** > möglichst schnell kühlen, um die Schwellung zu stoppen
- **Compression** > Verband anlegen, um die Schwellung unter Kontrolle zu halten
- **Hochlagern** > Den Fuss so lagern, dass er über dem Herz liegt

Neben dem «Kühlen» ist vor allem das Hochlagern eine wirkungsvolle und wichtige Massnahme, die zu Beginn möglichst konsequent durchgeführt werden sollte. Wer Erfahrung hat mit einem Übertreten, kann die ersten Tage noch abwarten, bevor der Arzt anvisiert wird. Bei einer Erstverletzung gilt: Bei der Einschätzung der Verletzung ist das subjektive Schmerzempfinden kein zuverlässiger Indikator. Eine Überdehnung der Bänder kann ebenso schmerzhaft oder gar schmerzhafter sein als ein Riss eines Bandes.

Um die Schwere der Verletzung besser einzuschätzen, ist es wichtig zu beobachten, wo und

wie stark sich ein Bluterguss bildet. Als Faustregel gilt: Je mehr Schwellung auftritt, desto ausgedehnter ist die Gewebsverletzung. Um sicherzugehen, dass keine Knochenstrukturen verletzt wurden, sollte das Gelenk im Zweifelsfall einem Arzt gezeigt werden. Das Vorgehen in der Behandlung ist meist ähnlich: Im Vergleich zu früher werden Bänderverletzungen am Fuss nur noch selten operiert. Vielmehr wird versucht, mittels gezielter Physiotherapie möglichst schnell wieder eine gute Beweglichkeit und Stabilität im Fussgelenk zu erreichen. Dazu braucht es eine Rehabilitationszeit von rund sechs Wochen.

Kräftige Füsse erhöhen die Sicherheit

Den besten Schutz vor einem Umknicken bieten starke Füsse, die selbst auf instabilem Untergrund die Belastungen sicher abfedern und auffangen können. Leider kriegen Läuferinnen und Läufer in ihrem von flachen Böden geprägten Alltag solche nicht umsonst, und auch nicht durch regelmässiges Laufen, wie viele meinen (ausser sie laufen regelmässig barfuss auf einer Wiese oder im Sand), sondern am wirkungsvollsten mit einer konsequenten Fusskräftigung in Form von Fussgymnastik und einem gezielten Kraft- und Gleichgewichtstraining. Auch Koordinationsübungen helfen, dass die Füsse allen möglichen Situationen besser gewachsen sind. Und als Motivation sei noch ergänzt: Eine konsequente Fussgymnastik vermeidet nicht nur Verletzungen, sondern macht auch schneller. **f**

Ein Übungsprogramm für kräftige Füsse finden Sie unter www.fitforlife.ch/fussgymnastik



Starke Füsse können auch Wurzeln ausgleichen, schwache hingegen knicken häufig weg.