

Plantarfasziitis – was tun?

Ich habe vom Arzt die Diagnose Plantarfasziitis erhalten. Welche konservativen Übungen sind zu empfehlen?

Die Plantarfasziitis ist eine Entzündung der Sehnenplatte auf der Unterseite des Fusses, die zu chronischen Schmerzen im Fersenbereich führen kann. Bei Problemen in diesem Bereich ist es ganz wichtig, dass man sich um das komplette System des Unterschenkels kümmert, denn wer die Ursache alleine bei der Plantarfaszie sucht, wird fast immer scheitern. Stretching und Rollout müssen auf alle Strukturen, die direkt Zug auf die Plantarfaszie ausüben, angewendet werden, also auf die tiefe und oberflächliche Wadenmuskulatur, die Fussmuskulatur, die vordere Schienbeinmuskulatur, das Fussgelenk und die Zehengelenke. Wenn das Problem akut ist, dann muss täglich behandelt werden. Das heisst, dass man mehrmals täglich 1–2 Minuten investieren muss. Einmal pro Woche bringt nichts! Stretching: Wichtig ist es, alle Strukturen täglich zu stretchen. Insbesondere die tiefe Wadenmuskulatur und die Zehenbeuger. Rollout: Die Fusssohle täglich und intensiv auf einem Golfball stehend ausrollen. Zudem auch die tiefe Wadenmuskulatur, die Achillessehne und die vordere Schienbeinmuskulatur intensiv ausrollen (dies ist zwar schmerzhaft, wird aber helfen). Für das Rollout bieten sich Kunststoffprodukte wie z. B. diejenigen von

Bei einer Plantarfasziitis muss das ganze Fuss-/Schienbeinsystem intensiv behandelt werden.

Blackroll an. Zur Symptombekämpfung kann auch ein Keil unter der Ferse oder ein Laufschuh mit zusätzlicher Sprengung Linderung verschaffen, wie sie Asics bei Damenlaufschuhen anbietet. Hilft die Eigentherapie nicht weiter, dann einfach eine Mail an info@vikmotion.ch senden. Gerne gebe ich eine Adresse bekannt, wenn es um die manuelle Therapie bei Problemen mit der Plantarfaszie, aber auch um Fersensporn und Achillessehnenprobleme geht. Zudem muss man sich natürlich auch Gedanken darüber machen, woher das Problem kommt. Mögliche Auslöser könnten sein: Laufen mit Laufschuhen ohne oder mit wenig Sprengung, zu intensives Barfuss- oder auch Vorfusslaufen. Falls eines oder mehreres zutrifft, dann lohnt sich eine Anpassung des Materials und/oder des Laufstils. f

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

In der FITforLIFE-Rubrik «Laufend gefragt» beantworten Marathonprofi Viktor Röthlin und sein Geschäftspartner von «VikMotion», Thomas Mullis, Ihre Fragen zum Laufsport. Sie möchten etwas wissen? Dann schreiben Sie uns Ihre Frage auf info@fitforlife.ch (Betreff: «Laufend gefragt»). Infos zu VikMotion unter www.vikmotion.ch



Was kann man anziehen, damit der «Wolf» keine Chance hat?

Bei einer Shorts (Flatterhose) sollte man nichts mehr drunter anziehen. Die Innenhose ist so konzipiert, dass sie einen Slip ersetzt. Trägt man Tights, so ist ein Slip aus atmungsaktivem Material zu empfehlen. Präventiv kann man die empfindlichsten Stellen mit Vaseline einschmieren. Ganz wichtig: das Bekleidungskonzept unbedingt vor dem Wettkampf bei mehreren Trainingsläufen austesten.

Ist der Puls beim Laufen an Land höher als beim Deep Water Running?

Fühlt sich eine Belastung beim Laufen im Wasser subjektiv gleich anstrengend an wie beim Laufen an Land, dann ist der Puls an Land höher. Beim Laufen an Land ist mehr Muskulatur im Einsatz, da bei jedem Schritt gegen die Schwerkraft gearbeitet werden muss. Im Wasser ist ein grosser Teil der Schwerkraft durch den Auftrieb aufgehoben, zudem wird der Blutrückfluss von den unteren Extremitäten zurück zum Herz durch den Wasserdruck unterstützt.

Kann ein 5-Stunden-Marathonläufer einen leichten Wettkampfschuh tragen?

Klar kann er das. Die Frage ist, wie wohl er sich in einem Laufschuh fühlt, der zur Kategorie Speed gehört und wie weit er damit rennen will. Ob man sich fünf Stunden lang wohlfühlt in einem Laufschuh, der – was Dämpfung und Support anbelangt – aufs Minimum reduziert ist, das ist zu bezweifeln. Grundsätzlich gilt bei Laufschuhen immer dasselbe: Solange man es nicht versucht hat, weiss man es nicht. Man muss immer wieder ausprobieren, welche Schuhe einem über welche Zeitdauer ein gutes Gefühl vermitteln.

Unterschiedlicher Maximalpuls

Warum ist der Maximalpuls bei einem Sportler nicht in allen Sportarten gleich hoch?

Je mehr Muskulatur bei einer Sportart im Einsatz ist, desto höher kann der Puls bei grösstmöglicher Anstrengung getrieben werden. Aber auch die Körperposition (Schwimmen = liegen, Radfahren = sitzen) und Faktoren wie Lufttemperatur oder Tagesform beeinflussen den Maximalpuls. Bei Sportarten wie Skilanglauf und Rudern ist fast die komplette Muskulatur aktiv im Einsatz, wodurch der Puls bei Maximaltempo auch maximal in die Höhe getrieben wird. Ähnlich auch beim Laufen, wo zudem bei jedem Schritt von Neuem beschleunigt werden muss und es im Gegensatz zum Langlauf, Rudern aber auch Radfahren keine Phase gibt, wo man ohne aktiven Muskeleinsatz vorwärtskommen würde, da ein Gleiten oder Rollen komplett fehlt. Wenn man sportartspezifisch aufgrund des Maximalpuls' Trainingszonen ableiten will, so muss der Maximalpuls entsprechend in derjenigen Sportart ermittelt werden, in der man die Zonen später auch anwenden will. f