

3

LWS SCHMERZEN

➤ GANZKÖRPERLICH | RÜCKEN

BESCHWERDEBILD

Die Beschwerden sind oft unspezifisch. Bei Läufern können sie während der Belastung im unteren Rücken auftreten und variieren von einem dumpfen, großflächigen Schmerz bis hin zu einem spitzen Stechen. Auch (schmerzhafte) Bewegungseinschränkungen in bestimmte Richtungen sind möglich.

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Die „LWS“ ist die Lendenwirbelsäule - der unterste Abschnitt des Rückens. Hier treten mit Abstand die meisten Rückenschmerzen auf. Da jede Bewegung der Beine über das Becken in die Lendenwirbelsäule übergeht, sind Läufer mit muskulärem Ungleichgewicht von LWS-Schmerzen betroffen.

WOHER KOMMT'S?

Bei zu schwacher Rumpf- oder Beinmuskulatur (Abduktoren), kommt es in der Standbeinphase des Laufens zu einem Absinken der gegenüberliegenden Beckenseite. Diese Fehlhaltung wird in die LWS übertragen und kann dauerhaft zu Blockaden oder Überlastungen mit muskulären Problemen führen. Eine verkürzte vordere Oberschenkelmuskulatur (M. quadriceps femoris) und verkürzte Hüftbeuger (M. iliopsoas) führen zu einem vermehrten Hohlkreuz bzw. vermehrten Beckenkipfung. Ein bestehendes „Hohlkreuz“ (Hyperlordose) wird bei zu schwacher Muskulatur vermehrt beansprucht und kann Beschwerden auslösen. Häufig kommt es durch eine fehlerhafte Lauftechnik und/oder unzureichender muskulären Stabilität zu einer hohen Stoßbelastung in die LWS.

WAS KANN ICH TUN?

Dehnung des Hüftbeugers

- Im halben Kniestand das Becken nach vorne schieben. Dabei den Bauch fest anspannen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.



Seitstütz, zur Kräftigung der Abduktoren und seitlichen Rumpfmuskeln.

- 3x30 Sekunden halten. Beine und Oberkörper bilden dabei eine Linie (nicht durchhängen).



Unterarmstütz (Plank), zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

- 3x20 Sekunden halten. Dabei nicht ins Hohlkreuz fallen. (nicht durchhängen).



EMPFEHLUNGEN FÜR DEN SCHUH

- Individuelle Passform und unterstützende Fußführung, ggf. Torsionsstütze
- mittlere Vorfußflexibilität sollte gegeben sein.

Konkretere Empfehlungen bekommst Du bei einer funktionellen Laufanalyse.

Alle Übungen dürfen nur dann einen leichten Schmerz produzieren, wenn dieser nach der Übung wieder vollständig aufhört. Bist Du Dir nicht sicher, ob dir die jeweilige Übung gut tut, stoppe diese und halte Rücksprache mit deinem oder einem Physiotherapeuten oder Arzt. Halten Deine Beschwerden länger als 1–2 Wochen an, setze dich bitte mit deinem Arzt oder Physiotherapeuten in Verbindung. Um der Ursache deiner Beschwerden auf den Grund zu gehen, empfehlen wir dir eine funktionelle Laufdiagnostik.