Nach dem Marathon ist vor dem Marathon - worauf Läufer achten sollten

Nach dem Marathon ist vor dem Marathon - worauf Läufer achten sollten

Über 40.000 Läufer verzückten die über eine Million Besucher beim diesjährigen Marathon durch Berlin. Egal ob Profis oder Nicht-Profis, alle Läufer eint der Gedanken an den nächsten Wettkampf und die Hoffnung, dass die Vorbereitung verletzungsfrei bleibt. Denn Verletzungen in der Vorbereitung bedeuten zwangsläufig Trainingspausen.

Jährlich verletzen sich im Schnitt 65 Prozent aller Läufer, so eine Auswertung des Wissenschaftsjournals "Medicine and Science in Sports and Exercise". Dies führt alle 100 Trainingsstunden zu einem Ausfall von zehn Prozent der Einheiten. "Sportartbedingt sind die häufigsten Verletzungen bei Läufern im Bereich der Beine wie Schmerzen im Kniegelenk, in Sehnen und Sehnenansätzen", erklärt Bartholomäus Gabrys, Orthopäde und Sportmediziner aus Berlin-Friedrichshain . "Hinzukommen Reizungen der Knochenhaut, Ermüdungsbrüche und Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule." Dabei nehmen viele Läufer die ersten Anzeichen nicht ernst genug und trainieren weiter, um die Wettkampfteilnahme nicht zu gefährden. Oftmals herrscht der Gedanke vor, die notwendige Pause dann lieber nach dem Wettkampf zu machen.

Die richtige Einteilung ist alles
Doch selbst dies wird oftmals nicht umgesetzt. Denn nach dem Wettkampf ist bekanntermaßen vor dem Wettkampf. Viele, gerade Nicht-Profis trainieren nach einer starken Belastung wie dem Marathon wieder zu früh zu viel. Oder auch Wiedereinsteiger, die vielleicht lange mit dem Training pausiert haben oder an Gewicht zugenommen haben, beginnen unter Umständen, den nächsten Wettkampf vor Augen, zu früh oder zu intensiv mit dem Training.

Verletzungsanfällig sind aber auch jene Läufer, welche vielleicht im Urlaub deutlich mehr trainieren als sonst. Oder diejenigen, die einen Trainingsrückstand haben und wenige Wochen vor dem Wettkampf besonders lange Einheiten trainieren, um diesen Rückstand aufzuholen.

Wie im Marathon selbst, ist die richtige Einteilung der Kräfte auch im Training das A und O für einen erfolgreichen Lauf. Wer zu schnell, zu viel will, wird scheitern. Sinnvoller ist es, seinen Marathontrainingsplan einzuhalten, den Körper somit für die große Belastung aufzubauen und Anzeichen des Körpers ernst zu nehmen. So bleiben Läufer in der Vorbereitung und auch im Wettkampf verletzungsfrei.

Pressekontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys
Warschauer Straße 32
10243 Berlin

orthomed.berlin
info@orthomed.berlin

Firmenkontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys
Warschauer Straße 32
10243 Berlin

orthomed.berlin
info@orthomed.berlin

Dem komplexen "Wunderwerk" des menschlichen Stütz- und Bewegungsapparates werden tagtäglich schwere Belastungen zugemutet. Eine gute orthopädische Betreuung beschränkt sich daher nicht auf die Soforthilfe. Natürlich gilt es zunächst, Schmerzen wirksam und schnell zu bekämpfen und wieder die volle Funktionsfähigkeit zu erreichen. Doch dabei lassen wir es nicht bewenden - sonst stehen Sie nach einem oder zwei Jahren erneut mit den gleichen, womöglich noch einmal verschärften Beschwerden wieder in unserer Praxis. Wir verstehen uns vielmehr als Ihr Begleiter auf dem Weg in ein dauerhaft gesünderes - und damit schmerzarmes - Leben. Das beginnt bei der eingehenden Beratung, in der wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Lösungspotenziale für Ihr orthopädisches Problem ausloten.

Leistungsspektrum:

Orthopädie
Orthopädische Chirurgie/Operationen
Säuglingshüftsonografie (U3)/Kinderorthopädie
Hausbesuche
Manuelle Medizin/Chirotherapie
Akupunktur
Medizinisch-ästhetische Faltenbehandlung
Schmerztherapie
Arthrosebehandlung
Sportmedizin
Stoßwellentherapie
Diagnostikleistungen
Medizinische Fachgutachten
Raucherentwöhnung
Gewichtsreduzierung / Gewichtsabnahme
Ernährungsberatung

Knochendichtemessung/Screening