

## Schmerzen an rechter Ferse, Anmerkungen vom 30.1.05

### Historie

- seit April 2003 bis Ende 2004 (kurzzeitig auch in den Jahren vorher) in wechselnder Stärke, teilw. Trainingsabbruch erzwungen, aber keine Arztkonsultation
- meist gleichzeitig auch Rückenbeschwerden
- Beginn durch zu starke Steigerung des Trainingsumfanges 04/2004, von  $\approx 200$  km auf 355 km/Monat
- verschleppt durch Training trotz Schmerzen  $\rightarrow$  falscher Laufstil antrainiert
- viele Versuche mit Laufstil-Korrekturen, teilweise Besserungen, immer mit Rückfällen
- sichtbare Folgen:
  - Abnutzung der Laufschuhe im Zehenbereich: rechts deutlich weniger
  - rechte Wade nach dem Laufen deutlich stärker bespritzt
  - 2 Stürze im Wald (Stolpern an Wurzeln mit **links**)
- die **Achilles-Sehne** ist nicht betroffen (Ballenlauf o.P. möglich)
- Im Januar 2005 überstanden durch Rückentraining und Laufstilkorrektur (s.u.)

### Ursachen

- **Hauptursache : 2. Zehnnagel rechts** oft schmerzhaft, dadurch gestörter Abdruck seit mind. 15 Jahren!
- unmittelbare Ursache: "platschender" Fußaufsatz, dadurch Stauchung der Ferse
- primär: Rücken- und Hüft-Steifheit (Verkrampfung, Blockierungen) ausgelöst durch zu schwache Rückenmuskulatur. (Computer-Arbeitsplatz, Fehlhaltung Rundrücken, gebeugt, Streß)
- gestörter Bewegungsablauf: weil die **linke** Hüfte beim Anheben & Schwingen nach vorn blockiert ist  $\rightarrow$  ungenügender **rechter** Fußabstoß mit Ballen  $\rightarrow$  Ferse belastet
- **Ergänzung 3/2006:** Weitere Hinweise sind die Laufanalyse 7/2005: Schrittlänge rechts ca. 10 - 15cm kürzer, und Diagnose von Prof. Badtke 11/2005: Streckhemmung rechtes Kniegelenk.

### Bekämpfung

- Rücken-Training (Fitneß-Center, 2xWoche), täglich Gymnastik, nicht laufen bei Rücken-Blokaden!, stets auf aufrechte Haltung achten, Schreibtisch-Arbeit stündlich unterbrechen
- Laufstil: betontes, lockeres Heben & Drehen der Hüfte/Becken (Schulter-Rotation!) unterstützend ist dabei:
  - schnelles Laufen ( $< 3:30$  min/km)
  - Kniehebe-Lauf, Ballenlauf, Barfuß-Lauf, Sprungkraft-Training
  - Knie leicht gebeugt beim Aufsatz