



Der hinterlistige Schmerz

Von Rückenschmerzen werden Läufer eher selten geplagt. Doch auch wenn sie auftreten, besteht kein Grund zur Panik. Nach Ansicht der meisten Experten sollte in vielen Fällen sogar weitertrainiert werden **VON JASMIN MÜLLER**

NACH EXPERTENSCHÄTZUNGEN leiden bis zu 80 Prozent aller Menschen im Lauf ihres Lebens unter Rückenschmerzen. Die erste gute Nachricht: In 98 Prozent der Fälle liegt eine harmlose Ursache vor, und die Beschwerden klingen auch ohne Behandlung innerhalb weniger Wochen wieder ab. Die zweite gute Nachricht für uns Läufer: Eine wirksame Vorbeugung ist Bewegung – Sport verhindert Bandscheibenleiden und Verspannungen.

Und trotzdem treten auch unter Läufern ab und an Rückschmerzen auf. Was ist dann die Ursache? Und darf man mit Rückenschmerzen überhaupt weiterlaufen? Wie kann ich ihnen vorbeugen, und was muss ich beachten, wenn ich nach einer durchstandenen Schmerzphase wieder mit dem Lauftraining beginnen möchte?

MEISTENS HARMLOS

Rückenschmerz ist eher eine Symptombeschreibung als eine Diagnose, die Ursachen sind vielfältig. In den meisten Fällen ist eine harmlose einseitige Belastung oder eine Blockade der Auslöser. In etwa zwei Prozent der Fälle liegt eine ernste Erkrankung vor, zum Beispiel Tumore, Entzündungen oder eine so stark geschädigte Bandscheibe, dass die Nerven gereizt werden. Bei der für die genaue Diagnose notwendigen Lokalisation unterscheidet man zwischen Halswirbel-, Brustwirbel- und Lendenwirbelsäule. Aber auch das Kreuzbein-Darmbein-Gelenk sowie Hüft- oder Kniegelenk können Rückenschmerzen verursachen.

WOHER KOMMT'S?

Acht Stunden täglich krummes Sitzen am Schreibtisch sind für den Rücken schädlicher als dreimal eine Stunde Laufen

Rückenschmerzen bei Läufern sind kein häufiges Problem, bestätigt Georg Supp, Physiotherapeut im Freiburger Physiotherapie- und Lauftherapie-Zentrum PULZ: „Umfragen unter aktiven Läufern haben gezeigt, dass sie seltener an Rückenschmerzen leiden als inaktive Menschen. Ich betreue nun seit fast 20 Jahren Läufer und kann das nur bestätigen. Läufer lernen Rückenschmerzen oftmals erst dann kennen, wenn sie – aus welchen Gründen auch immer – auf ein regelmäßiges Training verzichten. Dann fehlt der Ausgleich zur meist sitzen-

den Tätigkeit in ihrem Beruf. Außerdem fällt in diesen Fällen das Laufen als effektives Mittel zum Stressabbau weg.“

TOTALE ENTLASTUNG SCHADET

Wie geht man nun mit Schmerzen um, wenn sie doch während des Trainings auftreten? Sollte man sofort pausieren oder weitermachen? Georg Supp nennt die Faustregel: „Wenn Schmerzen auch Stunden nach der Trainingseinheit weiter bestehen, muss der Läufer Umfang und Intensität deutlich reduzieren. Führt auch das reduzierte Training immer noch zu einer anhaltenden Verschlechterung, muss der Betroffene pausieren. Spürt der Läufer während des Trainings einen Schmerz, der jedoch sofort nach Beendigung der Einheit verschwindet, kann er so weitertrainieren.“

Eine absolute Trainingspause sei nur sehr selten notwendig, meint Supp. „Oft schadet die totale Entlastung mehr, als sie nützt. Die Belastbarkeit aller Strukturen nimmt ja bei Nichtgebrauch ab. Das Verletzungsrisiko ist dann bei einer Wiederaufnahme des Trainings deutlich erhöht. Wie das Training im Falle einer Verletzung oder bei Rückenschmerzen am besten zu gestalten ist, das sollte der Betroffene mit einem erfahrenen Physiotherapeuten oder Sportmediziner besprechen.“

Laufen selbst ist jedoch so gut wie nie die Ursache. Supp: „Im Kontext von Rückenschmerzen gibt es dazu keine brauchbaren wissenschaftlichen Studien. Wenn ein Läufer mit Rückenschmerzen zu uns

Faustregel: Wenn Schmerzen auch nach dem Training weiter bestehen, müssen Umfang und Intensität stark reduziert werden. Wenn der Schmerz jedoch sofort nach der Einheit verschwindet, kann weitertrainiert werden

kommt, suchen wir zuallererst im Alltag nach auslösenden oder erhaltenden Faktoren. Acht Stunden täglich krummes Sitzen sind eine größere Belastung für den Rücken als dreimal eine Stunde Laufen pro Woche.“

Erste Hilfe bei Rückenschmerzen

Entspannend wirkt Wärme (zum Beispiel Körnerkissen), bei akuten Schmerzen sollte man nicht vor Schmerzmitteln zurückschrecken, um eine problematische Schonhaltung zu vermeiden. Denn auch bei starken Schmerzen gilt: Ruhe schadet mehr, als sie nützt. Sofern geklärt ist, dass die Ursache harmlos ist, sollte man versuchen, sich im Alltag normal weiterzubewegen. Übertriebene Bettruhe hilft nicht, denn Immobilisierung führt nur dazu, dass das Gewebe nicht mehr so belastbar ist, und setzt den Stoffwechsel herunter – die Beweglichkeit lässt nach.

Was Sie vorbeugend tun können

► **Bewegung ist das A und O für einen schmerzfreien Rücken. Wer beruflich eine überwiegend sitzende Tätigkeit ausübt, sollte sich zwischendurch und nach der Arbeit einen Ausgleich verschaffen.**

► **Stress ist ein häufiger Auslöser von Verspannungen, viele Rückenschmerzen haben eine psychische Ursache. Wer dazu neigt, sollte es mal mit Yoga, autogenem Training oder Pilates versuchen.**

► **Der Arbeitsplatz sollte so gestaltet werden, dass ein aufrechtes, bequemes Sitzen möglich ist. Die Rückenlehne sollte bis zu den Schulterblättern reichen, eine Unterstützung in der Lendenwirbelsäule beugt einer zu starken Beugehaltung vor.**

Wenn die Rückenschmerzen immer wieder auftreten, unerträglich werden oder mit Empfindungsstörungen einhergehen (Kribbeln, Taubheit, Schwäche), kommt man um den Gang zum Arzt nicht herum. Eine genaue Diagnostik gibt Aufschluss über die Ursache, und eine gute Behandlung mit Physiotherapie und einem Kräftigungsprogramm kann helfen, den Rücken wieder schmerzfrei und beweglich zu machen. Viele Krankenkassen bieten für ihre Versicherten auch Präventionsprogramme an, bei denen neben gezielten Übungen zum Muskelaufbau auch Tipps für einen rückengerechten Alltag und einen rückengerechten Arbeitsplatz vermittelt werden.

Viele Krankenkassen bieten für ihre Versicherten Präventionsprogramme an, die neben gezielten Übungen für den Muskelaufbau außerdem Tipps für einen rückengerechten Alltag und Arbeitsplatz vermitteln

Auch wenn die Bandscheibe stark geschädigt und es zu einem Vorfall gekommen ist, bedeutet das keinesfalls das Aus für die Läuferkarriere. „Bandscheibenvorfälle haben ursächlich nichts mit dem Laufsport zu tun. Wenn ein Läufer einen akuten Vorfall erleidet, ist das zwar sehr frustrierend, die Prognose aber gut. Aktive Menschen sind nicht gefeit vor ernstesten Rückenproblemen, sie werden aber schneller wieder fit als Couch-Potatos. Wenn keine akuten Lähmungen vorhanden sind, kann der Betroffene recht bald wieder mit leichtem Lauftraining beginnen. Die strikten Verbote vieler Mediziner gründen hier mehr auf Voreingenommenheit als auf Fakten. Laufen ist oftmals früher möglich als Radfahren. Beim Laufen ist der Rücken in aufrechter Position, und die Gelenke der unteren Extremitäten wirken als Stoßdämpfer“, erklärt Supp.

WIDERSPRÜCHLICHE EMPFEHLUNGEN NACH OP

Wie der Wiedereinstieg in das Lauftraining aufgebaut wird, sollte individuell abgeklärt werden. „Zum Aufbaustraining nach Bandscheibenoperationen sind keine Pauschalratschläge möglich“, erklärt Supp. „Zwischen den Nachbehandlungsschemata der Operateure liegen Welten, obwohl viele Operationen identisch sind. Manche Operateure verbieten in den ersten drei Monaten alles, andere sprechen gar keine Beschränkungen aus. Läufer sollten auf ihren Körper hören und bedenken, dass Heilung Zeit braucht. Bei einer einfachen Bandscheibenoperation mit komplikationslosem Heilungsverlauf kann ein erfahrener Läufer nach vier Wochen durchaus wieder die ersten Trabschritte angehen. Aber wie schon gesagt, dazu gibt es unter den Operateuren die widersprüchlichsten Aussagen.“