

# Pressemitteilung

Seite 1 von 4

München, 11.07.2017

## Laufverletzungen vorbeugen

**Dienstag, 18.07.2017: Service-Lauftreff „Sportmedizin“ der BKK Mobil Oil mit Dr. Milan Dinic vom Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München**



Wie sich das Risiko von Über- bzw. Fehlbelastungen senken lässt, wird Dr. Milan Dinic vom Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München beim BKK Mobil Oil Lauftreff erklären. Bildnachweise (von links): Bernd Ratzke, Silvia Béres.

Wegen Laufverletzungen müssen viele Läufer irgendwann pausieren – etwa, weil sie umgeknickt sind, zuviel trainiert oder die Belastung übertrieben gesteigert haben. Wie sich Über- oder Fehlbelastungen vorbeugen lässt, was man bei Schmerzen und Schwellungen selbst tun kann und wann nur noch der Gang zum Facharzt hilft – darum geht es beim **kostenfreien BKK Mobil Oil Service-Lauftreff „Sportmedizin“ am Dienstag, 18.07.2017. Dr. Milan Dinic**, Oberarzt am Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München und Leiter der Spezialsprechstunde „Muskeln und Sehnen“, wird einen 15-minütigen Kurzvortrag halten und Fragen beantworten. Im Anschluss findet wie gewohnt das einstündige Lauftraining in vier Gruppen statt. **Treffpunkt: 19:00 Uhr, vor dem HVB Club** ([www.hvbclub.de](http://www.hvbclub.de)), **Am Eisbach 5, München**. Das professionelle Lauftraining findet **immer dienstags und donnerstags im Englischen Garten** statt. Regelmäßig sind Laufexperten und Spitzensportler mit dabei. Weitere Informationen: [www.bkk-mobil-oil.de/lauftreff](http://www.bkk-mobil-oil.de/lauftreff).

**Betriebskrankenkasse Mobil Oil:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender). Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

### **Die häufigsten Fehl- bzw. Überlastungsschäden**

Achillessehnenbeschwerden, eine Plantarfasziitis (eine Entzündung der Sehnenplatte in der Fußsohle), Knieschmerzen, Rückenschmerzen, Shin splints (das „Schienbeinkanten-Syndrom“) und Fersensporn (ein knöcherner Auswuchs am Fersenbein) – dies sind die sechs häufigsten Fehl- bzw. Überlastungsschäden, mit denen Läufer zu Dr. Dinic (44) ins Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München ([www.sport.mri.tum.de](http://www.sport.mri.tum.de)) kommen. Dr. Dinic ist **Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und ärztliche Osteopathie** sowie



**Vorstandsmitglied der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur, Chirotherapie und Osteopathie e. V.**, die Ärzte auch hinsichtlich der Therapie von Sportverletzungen ausbildet.

Im **Interview** erklärt Dr. Dinic unter anderem, wie Läufer einer Achillessehnenentzündung vorbeugen können, welche Rolle die richtigen Laufschuhe bei der Prävention von Laufverletzungen haben und wann Läufer zum Arzt müssen.

### **Die Achillessehnenentzündung ist die häufigste Laufverletzung. Wie entsteht sie?**

Dr. Dinic: „Hierzu muss man wissen: **Die Achillessehne ist die stärkste Sehne im Körper.** Mit ihr wird die Ferse beim Abrollen des Fußes vom Boden gehoben und dabei das gesamte Körpergewicht bewegt. Beim Laufen werden über die Achillessehne **sehr große Zugkräfte** auf den Fuß übertragen und sie **muss ein Vielfaches des eigenen Körpergewichts aushalten.**“ Eine Achillessehnenentzündung könne verschiedene **Ursachen** haben:

- eine schwache Fußmuskulatur mit Überlastung der Gewebestrukturen
- eine schwache, verkürzte Wadenmuskulatur, bei der aufgrund einer Fehl- bzw. Überlastung ein myofaszielles Schmerzsyndrom mit Triggerpunkten (schmerzhafte Knoten in der Muskulatur) entsteht; unbehandelt kann sich ein entzündliches Milieu ausbilden und auf die Achillessehne übergreifen
- eine schlechte Lauftechnik
- ein Laufschuh, der nicht zum Läufer passt

### **Wie können Läufer einer Achillessehnenentzündung vorbeugen?**

Dr. Dinic: „Hierzu fünf Tipps:

- präventives Dehnen der Muskulatur und der Achillessehne
- Stärkung der Fuß- und Wadenmuskulatur
- regelmäßiges Arbeiten mit der Faszienrolle
- Optimierung der Lauftechnik
- ein gut passender Laufschuh und je nach Fuß- und Lauftyp orthopädische Einlagen.“

### **Wie wichtig sind die Laufschuhe, wenn Sie die Überlastungsschäden Ihrer Patienten betrachten? Ließen sich durch individuell angepasste Schuhe Probleme vermeiden?**

Dr. Dinic: „Der Laufschuh muss den körperlichen Gegebenheiten und dem jeweiligen Training optimal entsprechen. Wird der Schuh optimal auf die Fußform, das Körpergewicht, den Laufstil und das Training abgestimmt, kann er Fehl- und Überlastungsschäden vorbeugen. Insgesamt muss der Schuh zum Läufer passen (Stichwort Biomechanik) – unter anderem ist wichtig: Lande ich auf dem Vorfuß, dem Mittelfuß oder der Ferse. Orthopädische Schuheinlagen können im Einzelfall sinnvoll und unterstützend sein.“

### **Bei welchen Beschwerden müssen Läufer zum Arzt? Wie helfen Sie in Ihrer Spezialsprechstunde?**



Dr. Dinic: „Treten regelmäßig Schmerzen beim Laufen auf – auch bei einem Anlaufschmerz – sollte ein Facharzt aufgesucht werden. Genauso bei Bewegungseinschränkungen, Rötungen und Entzündungen. Abhängig vom Problem gibt es verschiedene Therapien. Bei Laufverletzungen setze ich gerne die **Chirotherapie, Osteopathie,**

**klassische Akupunktur und Kinesiotaping** ein. Akupunktur hat sich bewährt, selbst bei chronisch aussichtslosen Fällen. Sie wirkt entspannend, lindert Schmerzen und fördert die Regeneration. **Bei schmerzenden Achillessehnenentzündungen zum Beispiel hilft Akupunktur (Dry Needling mit Elektrostimulation) bereits nach wenigen Sitzungen.“**

**Bei welchen Verletzungen raten Sie unbedingt zu einer Laufpause?**

**Dr. Dinic:** „Ganz allgemein bei **Traumen**, die mit **Schwellungen** oder **Bewegungseinschränkungen** einhergehen. Außerdem bei Hinweis auf eine **Entzündung** (Rötung, Übererwärmung, Schwellung) und bei **Überbelastungen**, verbunden mit Schmerzen oder Schwellungen – insbesondere, wenn bereits eine Hüft- oder Kniearthrose besteht. Der Muskel ist ein guter Indikator. Läufer sollten darauf achten, wie sehr er weh tut und wann er weh tut. Ignoriert man die Beschwerden und möchte sich durchbeißen, droht die **Chronifizierung**. Gefährdet für chronische Beschwerden sind vor allem **ambitionierte Freizeitläufer**, die sich auf einen Wettkampf vorbereiten. Sie trainieren häufig zu intensiv, weil sie schneller werden wollen und hören oftmals nicht auf die Signale ihres Körpers. Neben der individuellen Therapie können Sportmediziner ihnen mit Hilfe eines Laktattests zeigen, wo ihr Leistungsniveau liegt, ihnen erklären, in welchem Pulsbereich sie trainieren sollten und wie Ruhetage ihre Performance verbessern.“

**Pressekontakt:**

BKK Mobil Oil Pressestelle  
Telefon: 040 / 3002 - 11401  
E-Mail: [pressestelle@bkk-mobil-oil.de](mailto:pressestelle@bkk-mobil-oil.de)

Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung  
Heidi Willmann  
Telefon: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809  
E-Mail: [h.willmann@gespraechsstoff.com](mailto:h.willmann@gespraechsstoff.com)

**Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil auf einen Blick:**

Mit über 1 Million Versicherten gehört die Betriebskrankenkasse Mobil Oil heute zu den Top 20 im System der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Die Kunden der BKK Mobil Oil profitieren von einer TÜV-geprüften „Direkt-Service-Garantie“ und einem umfangreichen Leistungsangebot. Die BKK Mobil Oil wurde dafür mehrfach ausgezeichnet – unter anderem als „Top-Krankenkasse für Familien“ und „Top-Krankenkasse für Sportler“. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, München und Neu-Isenburg. Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter [www.bkk-mobil-oil.de](http://www.bkk-mobil-oil.de).