



DIESER FEHLER IST DER HÄUFIGSTE GRUND BEI LAUFVERLETZUNGEN

Wusstest du, dass sich 30 bis 70 % aller Freizeit- und Wettbewerbsläufer innerhalb einer Zeitperiode von einem Jahr eine Verletzung zuziehen? Egal, ob zu Beginn der Laufkarriere, mittendrin oder als Profi. Viele davon wissen jedoch nicht, was die Risikofaktoren für eine Läsion beim Laufen eigentlich sind.

Auf die Frage, was der Hauptgrund für Laufverletzungen sei, antworten viele Läufer:

- Nicht gedehnt
- Aufwärmphase und/oder Cool-down ausgelassen
- Falsche Schuhe...

Und was denkst du? Eine Menge an Zeit und Geld fliessen in die Erforschung möglicher Risikofaktoren für Sportverletzungen und Problemen bei Läufern.

RISIKOFAKTOREN FÜR VERLETZUNGEN BEIM/DURCHS LAUFEN

Dehnen kann Sportverletzungen nicht verhindern, ebenso wenig wie die „perfekten“ Laufschuhe. Das besagt zumindest der derzeitige Forschungsstand.

Viele Studien erwähnen jedoch einen häufig auftretenden Fehler, welcher Läufer einem erhöhten Verletzungsrisiko aussetzt. Laut Studien gibt es aber einen bestimmten Fehler, den Läufer häufig machen und der ihr Verletzungsrisiko erhöht.

Glücklicherweise kannst du etwas dagegen unternehmen – ganz einfach und ohne zusätzliche Kosten

KLASSISCHER FEHLER - SO STEIGT DAS RISIKO FÜR VERLETZUNGEN BEI LÄUFERN

Seit Jahrzehnten wird nun der Trainingsumfang in Bezug auf eine zu hohe Kilometerzahl als häufiger Grund für Laufverletzungen – besonders bei Anfängern – verdächtigt.

Kurz gesagt: Macht man „zu viel zu früh“, kann dies zu Sportverletzungen bei Läufern führen.

Derzeit versucht die Forschung noch mehr über den Zusammenhang zwischen Verletzungen und Trainingsumfang herauszufinden. Bis heute gibt es allerdings keine einheitliche Meinung zu dem Thema. Dennoch können Läufer etwas tun, um das Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten.



WAS KANNST DU DAGEGEN UNTERNEHMEN?

Hast du schon von der „10-Prozent-Regel“ gehört? Sie schlägt vor, dass du deine wöchentliche Kilometerzahl jede Woche nur um höchstens 10 % erhöhen sollst. Eine weitere Studie besagt allerdings, dass eine Erhöhung um 23 % das Verletzungsrisiko ebenfalls noch nicht erhöht. Aufgrund fehlender Informationen und Forschungsergebnisse ist es unmöglich, sich auf eine genaue Zahl festzulegen. Aber bis dahin, kannst du selbst etwas tun, um Verletzungen vorzubeugen.

Anstatt einer festen Regel zu folgen, probier's mal mit den folgenden Vorschlägen:

- Zeichne deine Kilometer auf: Wenn du es nicht eh schon tust, solltest du deine wöchentlich zurückgelegten Kilometer tracken. Eine kostenlose App wie Strava und viele andere helfen dir dabei und schicken dir wöchentlich deine Statistiken per Mail zu.
- Erhöhe deine Kilometerzahl nicht zu früh: Sei geduldig und arbeite langsam auf eine höhere Kilometerzahl hin (10 % mehr pro Woche, wenn du wirklich vorsichtig vorgehen möchtest). Vor allem dann, wenn du ein Anfänger bist und noch nicht weisst, wie dein Körper reagieren wird.
- Hör auf deinen Körper: Erhöhte Reizbarkeit, andauernde Müdigkeit, Probleme beim Einschlafen? Diese und weitere Dinge sind Zeichen dafür, dass du dich im Übertraining befindest – also deinen Körper zu sehr unter Stress setzt. Läufer (und auch andere Sportler) neigen ausserdem oftmals dazu, andere Stressfaktoren aus Privat- und Berufsleben zu ignorieren und nicht mit einzuberechnen. Doch auch diese Art von Stress beeinflusst die Regenerationszeit des Körpers. Konzentriere dich darauf, Stress gering zu halten, deinen Körper nicht zu überfordern und aktiv an deiner Regeneration zu arbeiten.

ZUSAMMENFASSUNG

Der wahrscheinlich häufigste Grund für Laufverletzungen ist es, den Trainingsumfang zu erhöhen, wenn du noch nicht bereit bist. Dazu gehört auch, deinen Körper zu stark zu belasten, wenn er schon unter Stress steht. Achte auf deinen Trainingsumfang und versuche die richtige Balance für dich zu finden – das kann dir dabei helfen, Verletzungen erfolgreich vorzubeugen.