



› DER ARZT, DER LÄUFERN HILFT ‹



— PAÜSE? ABER ICH MUSS LAUFEN! —



→ *Dr. Matthias Marquardt führt eine Praxis, die von vielen Läufern besucht wird. Was er ihnen bei Problemen rät, erzählt er in seiner LÄUFT.-Sprechstunde. Diesmal, warum viele Läufer mit Verletzungen zu ihm kommen und trotzdem unbedingt weiterlaufen wollen, obwohl eine Pause ratsam wäre.*

Nach der Saison ist vor der Saison. Wie wahr. Hat man als Sportarzt die Läufer für Paris, Hamburg und London im Frühling gerade liebevoll verarztet und denkt, es sei geschafft, beginnt eigentlich schon wieder die Herbstsaison. Was das heißt? Panische Anrufe in der Praxis: „Ich bin für Berlin gemeldet. Nur noch acht Wochen. Die Achillessehne schmerzt. Ich muss aber laufen, verstehen Sie?“

Ja, verstehe ich. „Alles für diesen Moment“ hat die Lufthansa malg erworben. Passt auch für Marathonvorbereitungen. Sitzt der Läufer dann leibhaftig in der Sprechstunde, sind die Erwartungen oft hoch: „Die Sehne tut weh. Ich muss morgen, äh heute, quatsch gestern wieder trainieren. Mach das weg, Doc. Irgendwie. Die Fußballer im Fernsehen sind auch immer gleich wieder auf dem Platz. So eine Spritze brauche ich.“

Selbstverständlich ist Wunderheilung auf Rezept meine Spezialität. Aber welche Spritze soll das sein? Cortison mit leidiger Wirkung wie Verschlechterung der langfristigen Sehnenregeneration und einem nicht unerheblichen Riss-Risiko für die lädierte Sehne? Ich unterstütze wirklich gerne jedes sportliche Himmelfahrtskommando, aber ein dauerhafter Schaden darf nie dabei entstehen. Auch nicht für den New York-Marathon. Der Läufer nickt zustimmend, nicht ohne nachzusetzen: „Schon klar, Doc, aber ich muss laufen!“

Früher habe ich folgenden Ansatz versucht: Man könnte jetzt strukturiert therapieren. Also biomechanische Analyse, Schuhanpassung, Einlagenversorgung, Physiotherapie, Stoßwelle, cortisonfreie Spritzen, um dann schmerzfrei ein halbes Jahr später einen anderen Marathon zu laufen. Erfolgsquote: etwa 0 Prozent. Denn: Die laufen einfach trotzdem.

Heute beginnen wir einfach sofort mit der strukturierten Therapie und ich stelle dem Läufer frei, ob er jetzt mit Schmerzen läuft oder vielleicht doch in einem halben Jahr ohne Schmerzen. Interessanterweise entscheiden sich zahlreiche Läufer für den schmerzfreien Lauf, wenn sie selber auf die Idee kommen können.

Unser Experte

Dr. Matthias Marquardt ist einer der bekanntesten Sportmediziner in Deutschland. Der Internist hat sich auf Check-up-Medizin und die Behandlung von Sehnenerkrankungen bei Sportlern spezialisiert. Elf Bücher zu Fragen des Laufsports und der Sportmedizin hat er verfasst. Sein Buch „Die Laufbibel“ ist ein Bestseller und lässt kaum eine Frage zu Training, Ernährung und Gesundheit bei Läufern unbeantwortet. In seiner „Sprechstunde“ in unserem Magazin behandelt er auf unterhaltsame Art Themen, die ihm im Alltag in der eigenen Praxis in Hannover immer wieder begegnen.

www.doktor-marquardt.de & www.marquardt-running.com



saucony

RIDE ISO



Saucony **RIDE ISO**
Der Allround-Schuh für jeden Läufer.

www.saucony.de