



Heilende Stoßwellen

Hilfe bei vielen typischen Läuferverletzungen

von Andreas Schur

Sportverletzungen treten meist in den unpassendsten Trainingsphasen auf und können auf Dauer sehr zermürend sein. Wenn das Befolgen der PECH-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagern) nach einigen Wochen noch keine spürbare Besserung erbracht hat, kann gerade bei schwierig heilenden Verletzungen wie Plantarfasziitis, Schienbeinkantensyndrom oder Achillodynie die sogenannte Extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT) innerhalb weniger Sitzungen eine spürbare Besserung oder sogar Ausheilung erbringen. **RUNNING – Das Laufmagazin** besuchte im schweizerischen Tägerwil den Hersteller für Stoßwellengeräte Storz Medical AG und sprach mit Corry Ullrich, Produktmanagerin und Physiotherapeutin.

Laut biblischer Überlieferung sollen vor rund 5.000 Jahren die Mauern von Jericho durch den Klang von sieben Schofaren, trompetenähnlichen Blasinstrumenten, zum Einsturz gebracht worden sein. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts beob-

achteten Ingenieure Schäden an Flugzeugteilen, die bei Regen im Überschallbereich entstanden. Diese dem physikalischen Phänomen des sogenannten Kavitationseffekts zuzuordnende Kraft kann aber auch für Heilungsprozesse eingesetzt werden.

Nebeneffekt mit Folgen

Am 07.02.1980 wurden erstmals diese extrakorporalen (außerhalb des Körpers) Stoßwellen am Münchener Universitätsklinikum eingesetzt, um Nierensteine zu zertrümmern – eine Revolution, die einen chirurgischen Eingriff mit all seinen Risiken überflüssig machte. Als Nebeneffekt der Nierensteinzertrümmerung stellten die Forscher eine Verdickung des Beckenkamms fest, also eine Stärkung der Knochenstruktur. Seit 1991 werden Stoßwellen daher auch zur Behandlung nicht oder schlecht heilender Brüche – sogenannter Pseudoarthrosen – eingesetzt. Je nach Art der Stoßwellen (radial oder fokussiert) und de-

FOTO: STORZ MEDICAL AG

Eine aktuelle Studie zur Behandlung von Plantarfasziitis mit Stoßwellen ergab: „Bei 54 Prozent der Stoßwellengruppe waren die Schmerzen nach zwölf Wochen um mindestens 60 Prozent zurückgegangen – jenen Wert, den die Forscher als Therapieerfolg festgelegt hatten. Den erreichten in der Placebogruppe nur 37 Prozent der Probanden.“

Quelle: Netdoktor am 15.07.2015; Gollwitzer, H. et al.; Aronow, M. S.

ren Intensität erschließen sich eine Vielzahl weiterer Therapiegebiete, die den meisten von uns Läufern leider nur allzu gut bekannt sein dürften.

Achillodynie, Fersensporn & Co.

Kalkschulter, Golfer-Ellenbogen, Fersensporn, Achillessehnen-Reizungen und -Entzündungen, Plantarfasziitis und das Schienbeinkantensyndrom sind typische Sportlernerkrankungen, die für eine Therapie durch Stoßwellen in Betracht kommen. Zum einen können degenerative verkalkte Strukturen wie beim Fersensporn aufgelöst werden. Zum anderen bewirken die Schockwellen eine Schmerzlinderung und Aktivierung des Stoffwechsels sowie der Durchblutung. Diese Effekte prädestinieren sie insbesondere für den Einsatz bei Arealen, deren Stoffwechsel nur sehr träge verläuft und die deshalb schlecht heilen, wie zum Beispiel Entzündungen der Achillessehnen und der Knochenhaut an der Schienbeinkante. Je nachdem, wie tief die zu behandelnden Gebiete liegen, verwendet der Therapeut unterschiedliche Handstücke, die ähnlich einem Kameraobjektiv die Stoßwellen in dem entsprechenden Bereich bündeln.

Kaum hingelegt, schon vorbei

Wie muss man sich nun die Stoßwellentherapie konkret vorstellen? In Deutschland handelt es sich dabei, obwohl die Erfolgsquote bei weit über 50 Prozent liegt, um eine sogenannte IGeL-Leistung (individuelle Gesundheitsleistung), und die muss somit vom gesetzlich Krankenversicherten selbst getragen werden. Der Behandlung sollte eine

ärztliche Diagnostik mittels Ultraschall, CT, MRT oder Röntgen vorausgehen. Anbieter sind zumeist orthopädische Praxen und Physiotherapeuten. Die Preise können dafür mitunter erheblich differieren. Vergleiche vorab über Kostenunterschiede und Therapieerfolge können also Sinn machen. Eine Sitzung dauert knapp zehn Minuten und wird ohne Anästhesie durchgeführt. In diesem Zeitfenster werden mehrere Tausend Stoßwellenimpulse abgegeben. Dabei tritt ein unangenehmes Ziehen auf, das sich aber gut aushalten lässt. Viele Patienten berichten von einer unmittelbaren Verbesserung. Zwischen vier bis sechs Therapiesitzungen sollte man jedoch einplanen.

Nicht nur in Dawos ...

Nein, kein Rechtschreibfehler, liebe Berglauf-Fans. Kennen Sie das „Dawos-Prinzip“? Es bezeichnet die therapeutische Behandlung nach Symptomen (da was wehtut), die nicht immer die eigentlichen Ursachen mit einbezieht. Corry Ullrich empfiehlt daher, auch die Triggerpunkte mit der Stoßwelle behandeln zu lassen – bei einer Achillodynie somit die infrage kommenden Stellen der Wadenmuskulatur. „Man muss es sich vorstellen wie eine Hängematte mit einem Knoten in der Mitte. Solange dieser Knoten die Hängematte verkürzt, herrscht ein ständiger Zug an beiden Bäumen, an denen die Matte angebracht ist“, beschreibt Corry Ullrich bildhaft das Wechselspiel zwischen verhärteter Muskulatur, Sehnen und Knochen. Weitere Maßnahmen wie fachgerecht aufgeklebte Kinesiotapes, Wärme- oder Kältebehandlung, passende Laufschuhe, Dehn- und funktionale Kräftigungsübungen tragen begleitend zum Erfolg und somit zur Ausheilung bei.

New Science - Real Difference[®]
Vitargo
www.myvitargo.de

THE ULTIMATE SPORTS ENERGY DRINK

Andre Pollmächer
vertraut auf
Vitargo!



Testen Sie jetzt das Vitargo Starterpaket - Die ultimative Power aus Schweden!



Alle Informationen und News unter www.myvitargo.de
Tel: 02592/981723