

# Fragen Sie die **Experten**

## **ZEHENSTRECKER ÜBERLASTET**

**Ich hatte eine Dornwarze am Großzeh. Um den Schmerz zu reduzieren, habe ich den Zeh beim Laufen lange Zeit immer ein wenig nach oben gezogen. Diese Schonhaltung hat am Zehenstrecker eine Überlastung verursacht, mein Arzt verschrieb mir Einlagen. Nach einer sechsmonatigen Laufpause bin ich nun wieder ins Training eingestiegen, merke aber schon jetzt, dass das Problem noch nicht ganz auskuriert ist. Was kann ich tun?**

Martin Remlinger, per E-Mail

**D**ie von Ihnen beklagten Beschwerden sind sicherlich auf eine längere Fehlbelastung des Fußes zurückzuführen. Glücklicherweise scheint aber immerhin das Problem der Dornwarze behoben. Verblieben ist jedoch eine chronische Reizung der Zehenstreckersehnen und vor allem der Sehne des vorderen Schienbeinmuskels (Musculus tibialis anterior). Dieser gehört biomechanisch zum sogenannten „Steigeisen des Fußes“ und setzt mit seiner Sehne unterhalb des Großzehengrundgelenks an. Der Muskel respektive seine

Sehne sind für die Anhebung des Fußinnenrands zuständig.

Bei permanentem Zug am Muskel und seiner Sehne, wie Sie ihn zur Entlastung der Dornwarze immer wieder ausgeübt haben, kommt es zu einer Überlastung der Sehne. Bei längerer Dauer kann dieser Reizzustand auch zu einer chronischen Entzündung des Sehnenspiegels über dem oberen Sprunggelenk führen. Und genau hier befindet sich auch der Sehnenspiegel der Zehenstrecker. Unglücklicherweise wird durch die Schnürung des Laufschuhs an exakt dieser Stelle von oben Druck auf den Sehnenspiegel ausgeübt. Es kommt zu einer mechanischen Reizung, die Sie offensichtlich noch heute mit sich herumschleppen.

Therapeutisch wäre hier zunächst an die Gabe entzündungshemmender Medikamente zu denken, die Ihnen Ihr Orthopäde verordnen kann. Aber auch physikalische Anwendungen könnten in Ihrem Fall gut helfen. In Eigenregie können Sie die lokale Entzündung auch mithilfe einer tiefen Querfraktion mit Eis eindämmen, einer durchblutungsfördernden Massage, die mit einer oder zwei Fingerkuppen quer zum Muskel- beziehungsweise

Sehnenverlauf erfolgt. Das genaue Vorgehen sollte Ihnen jedoch ein versierter Physiotherapeut erklären. Auch eine regelmäßig angewandte Elektrotherapie kann Ihre Beschwerden lindern.

Sollte all dies nicht zum Erfolg führen, würde ich eine lokale Infiltration (Spritze) mit entzündungshemmenden Stoffen empfehlen. Ich denke dabei jedoch nicht an Kortison! Erfolgversprechend sind zum Beispiel auch Arnikapräparate. Diese müssten jedoch innerhalb von vier Wochen etwa achtmal in Folge gespritzt werden. Mithilfe der genannten Anwendungen wird der beklagte Schmerz sicherlich bald zu beheben sein.

Sönke Drischmann, Orthopäde



### **SÖNKE DRISCHMANN**

Der Orthopäde ist aktiver Triathlet und Marathonläufer. Er arbeitet in einer orthopädischen Praxis in Hamburg-Altona und behandelt dort auch zahlreiche Triathleten.



**Verlag und Redaktion**

spomedis GmbH  
Altonaer Poststr. 13a  
22767 Hamburg  
Tel. 0 40 / 85 19 24 - 3  
Fax 0 40 / 85 19 24 - 45  
E-Mail: info@tri-mag.de  
Internet www.tri-mag.de

s p o m e d i s



**Abo-Service**

arvato media GmbH  
Aboverwaltung **triathlon**  
An der Autobahn  
33310 Gütersloh  
E-Mail: abo@tri-mag.de

Abo-Hotline: 0 700 - TRIMAGABO, 0 700 / 8 74 62 42 26 (12 ct/min)  
Abo-Bestellungen: www.triathlon-abo.de  
Adressänderungen: www.tri-mag.de/adresse

**Herausgeber**

Frank Wechsel (V. i. S. d. P., wechsel@tri-mag.de)  
Silke Insel (insel@tri-mag.de)

**Redaktion**

Jens Richter (richter@tri-mag.de)  
Sina Horsthemke (horsthemke@tri-mag.de)  
Nina Eggert (eggert@tri-mag.de)  
Nis Sienknecht (sienknecht@tri-mag.de)  
Jan Särgert (saergert@tri-mag.de)  
Sonja Schleutker-Franke (schleutker@tri-mag.de)

**Mitarbeiter und Autoren**

Johannes Felzer, Björn Gustafsson, Steffen Liebetrau,  
Holger Lüning, Friederike Rasche, Malte Stumbries

**Art Direction**

Anne-Christin Schröter (s Schroeter@tri-mag.de)

**Grafik**

Anna Schult (schult@tri-mag.de)

spomedis ist Mitglied  
in der World Sport  
Publishers' Association.



**Anzeigen**

Marcus Baranski  
c/o Kaiser Werbung  
Nachtigallenweg 4  
21077 Hamburg  
Tel. 0 40 / 76 75 05 52  
Fax 0 40 / 7 65 89-55  
E-Mail: baranski@tri-mag.de  
Es gelten die Mediadaten Nr. 11, gültig ab dem 1.10.2009.



**Druck**

NEEF + STUMME, premium printing GmbH & Co. KG,  
Schillerstraße 2, 29378 Wittingen

**Vertriebsbetreuung**

SI special-interest MD & M, Mörfelden  
Tel. 0 61 05 / 9 75 06-0

Der Verlag übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos. Leserbriefe können aus redaktionellen Gründen gekürzt werden. Die Zeitschrift und alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung des Verlages. Die Trainingshinweise, medizinischen Informationen und sonstigen Empfehlungen stellen die Meinungen und Erfahrungen der Autoren dar. Sie haben diese nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Die Anleitungen können jedoch eine Trainingsberatung und/oder medizinische Beratung nicht ersetzen. Weder die Autoren noch der Verlag oder der Herausgeber können deshalb für eventuelle Schäden, die aus den im Magazin gegebenen Hinweisen hervorgehen könnten, eine Haftung übernehmen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Redaktion keine individuellen Material-, Trainings- und Gesundheitsberatungen übernehmen kann.

Im spomedis-Verlag erscheinen außerdem:



**SPORT UND ANTIBIOTIKA**

**Ich bereite mich zurzeit auf Rennen über die olympische Distanz vor. Leider musste ich wegen eines Infekts für zwei Tage mit dem Training aussetzen. Am dritten Tag verordnete mir mein Hals-Nasen-Ohren-Arzt schließlich ein Antibiotikum, das ich nun über eine Dauer von zehn Tagen einnehmen muss. Dies bedeutet also auch mindestens zehn Tage Trainingspause. Aber wie kann ich danach wieder ins Training einsteigen? Muss ich ausgefallene Einheiten nachholen? Wie kann ich den Wiedereinstieg unterstützen?**

Helge Schönzeler, Leichlingen

Eine Antibiotika-Gabe kann notwendig werden, wenn es zu einer bakteriellen Infektion kommt, die oftmals einer viralen Infektion aufsitzt – in der Fachsprache auch Superinfektion genannt. Das Antibiotikum soll ein geschwächtes Immunsystem bei der lokalen Bekämpfung von Bakterien unterstützen und vor allem eine systemische Ausbreitung verhindern. Ein intensives Training oder ein Wettkampf dagegen können so eine systemische Ausbreitung begünstigen, da die Blutzirkulation unter Belastung steigt und das Immunsystem weiter geschwächt wird. Dazu kommt, dass Antibiotika auch auf die physiologische Bakterienbesiedlung (Darmflora) wirken und je nach Wirkungsspektrum größere Mengen von Toxinen und Antigenen freisetzen. Eigentlich spricht nicht die Antibiotikaeinnahme selbst gegen ein moderates Training, sondern eher die

Schwere der zugrundeliegenden Erkrankung. Dennoch ist eine Fortsetzung des Trainings unter Antibiotikamedikation außerhalb des Hochleistungssports unverhältnismäßig und aus ärztlicher Sicht abzulehnen.

Um einschätzen zu können, ob trotz Infektion ein moderates Ausdauertraining möglich ist, muss man zwischen lokalen Symptomen, die meist die oberen Atemwege betreffen, und generalisierten Symptomen unterscheiden: Athleten mit Halsschmerzen, Schnupfen oder Kopfschmerzen können durchaus ein leichtes Training fortführen, sofern sie kein Fieber haben und sich nicht über 75 Prozent ihrer maximalen Sauerstoffaufnahme belasten – wissenschaftliche Studien belegen in solchen Fällen nämlich keinen Einfluss auf Schwere oder Dauer der Erkrankung. Athleten mit produktivem Husten, Muskelschmerzen und einer Körpertemperatur über 38 Grad Celsius sollten dagegen bis zur Genesung jegliche sportliche Belastung vermeiden. Die Fortsetzung eines intensiven Trainings ginge nämlich mit einem erhöhten Risiko für eine Herzmuskelentzündung oder einer bakteriellen Entzündung der Herzinnenhaut einher. Der Wiedereinstieg ins Training sollte in solchen Fällen erst nach vollständiger Gesundung erfolgen und mit moderaten Einheiten beginnen. Die Intensität sollte auch erst nach Ablauf der Dauer der krankheitsbedingten Pause erhöht werden, um einen Rückfall und weiteren Trainingsausfall zu vermeiden. Da Ihre Trainingsinhalte natürlich auf dem zuvor absolvierten Training aufbauen, sollten Sie mit den zuletzt durchgeführten Einheiten wieder einsteigen und einen gewissen Trainingsausfall in Kauf nehmen oder den Trainingsplan entsprechend anpassen.

Dr. Andreas Venhorst, Sportmediziner



**DR. ANDREAS VENHORST**

Der Sportmediziner aus Düsseldorf startet auf der Triathlon-Langdistanz als Profi und wurde beim Ironman Südafrika in Port Elizabeth 2009 Fünfter.

**SPRECHSTUNDE**

Schreiben Sie an unsere Experten – eine Auswahl der interessantesten Fragen beantworten sie in einer der nächsten Ausgaben:

leserfragen@tri-mag.de

Bitte beachten Sie: Unsere Experten stellen keine Diagnosen, der Expertenrat ersetzt keine professionelle Beratung oder Behandlung durch einen Arzt. Anspruch auf eine Beantwortung der Fragen besteht nicht.

Foto: dreamstime