



Einfach umverteilen!

Anne von der Saar:

? Ich lese immer wieder von Läufern, wie auch in der aktuellen Ausgabe, die verletzungsbedingte Probleme haben und sich auf eine andere

Lauftechnik umstellen möchten. Bis dato habe ich den Hinweis auf „POSE Tech“ vermisst bzw. erwartet, dass auch ihr diese Lauftechnik aufgreift und mal einen Bericht darüber bringt. Ich kann aus eigener Erfahrung nur sagen, dass es sich hierbei nicht um irgendeine Modeerscheinung handelt.

Ich hatte 2006 eine Meniskus-OP und bei dieser wurde ein Knorpelschaden festgestellt. Der Arzt riet mir eindringlich vom Laufen und (!) Walken ab. Mit dieser Diagnose wollte ich mich aber nicht zufrieden geben und habe etwas im Internet recherchiert und bin auf diese Lauftechnik gestoßen und nach Bonn gefahren, um mir diese Technik anzueignen. Ich bin den ganzen Tag barfuss in der Halle rumgerannt, habe alle Übungen dazu mitgemacht ohne irgendwelche Beschwerden im Knie zu haben oder zu bekommen. Selbst danach hatte ich keinerlei Probleme – okay bis auf den Muskelkater in den Waden. Ich möchte aber noch drauf hinweisen, dass es sich nicht um einen reinen Vorfußlauf handelt und die entsprechende Laufschuhwahl entscheidend ist. Die Sprengung darf/soll nicht > 8 mm sein.

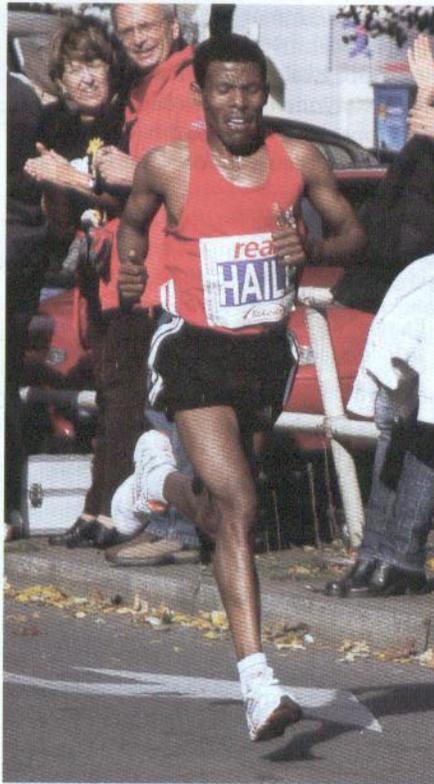
Nicht zu verwechseln mit „Natural-running“ von Dr. Marquardt. Er hat nur einige Teile der Lauftechnik übernommen. Leider lässt er bei seiner Lauftechnik entscheidende Punkte weg.

Dr. Tasso Vounatsos rät:

Es ist höchst erfreulich, dass auch Sie durch eine Umstellung der Lauftechnik wieder beschwerdefrei und lange laufen können. Die Erfolge mit der POSE-Lauftechnik sind für Insider überhaupt nicht überraschend. Sie beruhen auf das sehr gut bekannte und breit genutzte Prinzip der „Umverteilung von biomechanischen Kräften“. Auch die Heilerfolge durch „Krankengymnastik“, durch die „Heggie-Methode“ oder das Tragen von MBT-Schuhen beruhen auf dem gleichen Prinzip.

Durch eine Umstellung des Laufstils, kommt es zu einer Verlagerung der Belastungspunkte in vielen Gelenken. So bleiben geschädigte Areale des Belastungsbereiches außen vor. Es werden andere, „jungfräuliche“, unbeschädigte Gelenkreale für den Laufschrift genutzt.

Nach dem gleichen Prinzip können Überlastungsschäden, die durch Vorfuß-



Haile Gebrselassie hat nach Achillessehnen-Operationen durch Umstellung seines Laufstils vom Vorfuß auf den Mittelfuß weitere Verletzungen vorgebeugt. Foto: Wienke

laufen oder Mittelfußlaufen („Natural Running“?) entstanden sind, durch Umstellung auf den Fersenlauf beseitigt werden.

Um nur ein prominentes Beispiel zu erwähnen: Der knallharte Ballenläufer Haile Gebrselassie musste an beiden Achillessehnen operiert werden. Erst nach seiner Umstellung auf Mittelfuß-Laufstil ist er in der Lage, sein immenses Laufpensum ohne gesundheitliche Schäden und Verletzungspausen durchzuziehen und eine Marathon-Spitzenzeit nach dem anderen zu produzieren.

Die Erkenntnis, dass durch Umstellung des Laufstils Läufer geheilt werden können, besteht schon seit den 1970er Jahren. Die Laufärzte der ersten Stunde (Dr. Steven Subotnick, Dr. George Sheehan) wiesen darauf hin, dass der Wechsel des Laufstils durch das Tragen eines anderen Schuhmodells zur Beseitigung von über der Hälfte aller Lauf-Assoziierten Beschwerden führt. Ähnliches können Sie auch in „The Lore of Running“ von Prof. Timothy Noakes aus Südafrika (Erscheinungsjahr 1982) lesen. Seine Empfehlung bei jeder laufbedingten Überlastungsreaktion lautet: Zunächst einmal das Laufschuhpaar aussortieren, mit dem bisher gelaufen wurde und weiterlaufen. Sollte die schmerzhafteste Reaktion immer noch bestehen, dann den Arzt aufsuchen.

Das Prinzip der „Umverteilung bio-

mechanischer Kräfte“ kann auch zur Vorbeugung von Laufbeschwerden genutzt werden. Waldemar Cierpinski blieb während seiner Laufkarriere von schweren Verletzungen und langen Laufpausen verschont, weil er mehrere Sportarten parallel betrieben hat, unter anderem auch Fußball. Wenn Sie mehr zur Vorbeugung nach diesem Prinzip erfahren möchten, so finden Sie dazu meine (kostenlosen) Zusammenfassung „Nie wieder Laufbeschwerden“ unter www.derlaufdokter.de.

In seiner „POSE-Methode“ hat Dr. Romanov das Prinzip der Umverteilung biomechanischer Kräfte aufgegriffen und marketing-orientiert ausgearbeitet. Und er hat gute Arbeit geleistet! Im Zeitalter des Internet ist es meines Erachtens überhaupt nicht verwerflich durch das Propagieren von „neuen“ (?) Lauftechniken mit Büchern, DVD's, Videos im Internet und Seminaren Geld zu verdienen, solange eine echte „Win/Win“- Situation hergestellt wird. Das bedeutet allerdings nicht zwangsläufig, dass seriöse Zeitschriften wie SPIRIDON auf jeden Zug aufspringen müssen und Artikel über jede mögliche „neue“ Lauf(technik)mode bringen „müssen“.