



Laufen nach Patella-Fraktur

Michael aus Freiburg fragt:

? Ich bin 50 Jahre und hatte vor zwei Jahren links eine Patella Fraktur inkl. Meniskusriss (beim MTB gestürzt). Nun möchte ich, da ich in jungen Jahren auch Marathon gelaufen bin, wieder mit dem Laufen anfangen (Muskelaufbau, Lauftechnik).

Dr. med. Tasso Vounatso rät:

! Es sind nicht alle Kniescheibenbrüche gleich. Hatten Sie eine Längs-/Quer-/Trümmerfraktur? Bestand ein größerer Knorpeldefekt? Konnte die Gleitfläche (Rückfläche) der Kniescheibe möglichst eben wieder rekonstruiert werden?

Ein häufiger und gefürchteter Folgeschaden nach Kniescheibenbrüchen ist die post-traumatische Arthrose im Gelenk zwischen Kniescheibe und Oberschenkel. Abhängig davon wie gut das Gleiten der Kniescheibe in der Rinne zwischen den Oberschenkelrollen wieder möglich ist, kann bereits durch Alltagsbelastungen dieser Folgeschaden aufkommen. Durch ein ambitioniertes Lauftraining kann so ein Zustand begünstigt und beschleunigt werden.

Um eine seriöse Antwort auf die Frage „Ambitioniertes Lauftraining nach einer Patella-Fraktur“ zu geben wären der aktuelle Ist-Zustand Ihres betroffenen Kniegelenkes wissenswert:

1. Fraktur operativ versorgt? Metall bereits wieder entfernt?
2. Gehen, Treppen (hinunter)steigen, Radfahren (bergan) wieder möglich?
3. Wie ist der aktuelle Zustand des operierten Kniegelenkes? Schwellungen/Ergüsse nach langem Stehen/Gehen?

Sollte der Ausheilungszustand der Patella-Fraktur einen „reibunglosen“ Alltag erlauben, gilt es zunächst auszutesten, wie sich regelmäßiges Laufen auf Ihr Knie auswirkt. Können Sie zehn Minuten am Stück in der Ebene Traben, ohne dass am Folgetag das Knie anschwillt?

Wenn nein, wäre es Raubbau am Körper, in ein regelmäßiges Lauftraining einzusteigen. In diesem Fall sollten Sie besser Ausschau nach anderen Sportarten halten, die ohne Knieeinsatz möglich sind.

Wenn ja, sollten Sie zunächst einmal dreimal pro Woche (frei nach Bill Bowermann: „Einen Tag was tun und den nächsten ruh'n“) jeweils 10-15 Minuten nur im Flachen Traben. Vermeiden Sie um jeden Preis bergan und bergab zu laufen! Erweitern Sie den Umfang Ihrer Läufe alle Woche um 2-3 Minuten pro Lauf.

Diese wiederholten langsamen Läufe sind kein Kreislauf-Training, sondern ein Koordinationstraining für Ihren Bewegungsapparat. Ergänzen Sie dieses Koordinationstraining durch zweimal tägliches Zähneputzen im Einbeinstand (auf dem operierten Bein) und oder tägliche Balance-Übungen auf einem Therapiekreisel oder einem Kipp-Brett. Möchten Sie zusätzliches Kreislauftraining absolvieren, so fahren Sie mit dem Rad in der Ebene, auf dem Fahrradergometer (vielleicht „Spinning“ im Fitness-Studio) oder schwimmen Sie Langstrecke mit Kraul-Beinschlag. Vermeiden Sie auf jeden Fall den Brust-Beinschlag! Dieser ist sehr belastend für ein vorgeschädigtes Knie.

Sollten Sie nach etwa 20 Wochen in der Lage sein, dreimal pro Woche jeweils eine Stunde am Stück langsam zu traben, so wären Sie bereit, auch am Tempo Ihrer Läufe zu feilen. Dann wäre auch der richtige Zeitpunkt, sich einen Trainingsplan zu besorgen um z.B. auf ein Leistungsziel von 10 km in 50 min zu trainieren. Meiden Sie weiterhin jegliches Hügeltraining und das Runden-Laufen in einem Stadion. Haben Sie dann dieses Ziel auch erreicht, wäre erst der richtige Zeitpunkt an ein Marathon-Training zu denken.



Balance-Übungen, wie hier auf einem Therapiekreisel, stärken den Bewegungsapparat.

Foto: Istockphoto