

Gastroknemius (Zwillingswadenmuskel) - Verhärtung/Verkürzung



Flexibilität verbessert die Ökonomie der Muskulatur. Einige Muskeln verhärten jedoch sehr schnell, was wiederum unsere Haltung beeinflusst. Der Gastroknemius ist auch einer dieser Kandidaten. Gerade bei intensivem Tempotraining kann es zu schmerzhaften Muskelverhärtungen kommen. Diese sind sehr gut mit der Hand fühlbar und es gibt einen starken Druckschmerz.

Bei jedem Laufschrift machen sich Verhärtungen unangenehm bemerkbar. Es hat wenig Sinn, das Training mit hoher Intensität weiterzuführen, da der betreffende Muskel nicht mehr optimal durchblutet wird.

Mögliche Ursachen

- Bodenbelag
- Schnellkraftbelastung mit maximaler Muskelspannung
- Technikfehler: Erlernen neuer Bewegungsabläufe, unzureichende Trainingsanleitung
- zu intensives Training (Trainingslager, Trainerwechsel)
- zu intensive Wettkampfbelastung (zentrale Ermüdung)
- periphere Ermüdung durch Elektrolytstörung oder Erschöpfung der Energiespeicher des Muskels, deshalb Verletzungen häufig am Ende einer intensiven Belastung
- Fußdeformationen
 - Varusstellung der Fersen
- falsches Schuhwerk, nicht ausreichende Korrektur des Gangbilds
- muskuläre Dysbalance
- vorausgegangene Mikrotraumatisierungen
- Makrotrauma mit nicht ausgeheilter Verletzung
- Witterung mit erhöhtem Muskeltonus bei Kälteeinwirkung, falsche Kleidung

Therapie

Leichtes Lauftraining in wärmender Kleidung, evtl. mit wärmender Sportbandage.

Wärmende, durchblutungsfördernde Maßnahmen wie heiße Bäder und Umschläge. Der Muskel sollte vorsichtig gedehnt und massiert werden.

Es ist möglich, durch die Einnahme von Magnesium den Muskeltonus zu senken und eine Entspannung zu erreichen.

Sensomotorik:

Überspannung in der hinteren Beugerkette. Hohe Belastung in der mittleren und letzten Standphase. In der mittleren Standphase übernimmt der Gastroknemius die Knie- und Unterschenkelführung und erreicht in der letzten Standphase den push off.

Oftmals ist auch eine verkürzte Ischiocrural- Muskulatur zu finden.

Über die sensomotorische Fußbettung wirkt die Vorspannung tonusregulierend. Eine Überlastung in der Muskulatur wird abgebaut.

