

## Kompartiment Syndrom

### Vorderes Kompartmentsyndrom

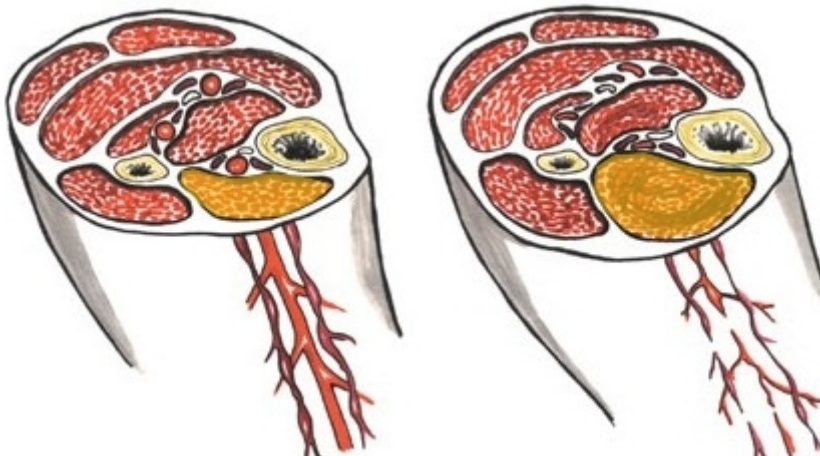


Bei dem vorderen Kompartmentsyndrom handelt es sich um ein eher selteneres Beschwerdebild, das überwiegend bei Langstreckenläufern auftritt. Übertriebenes Training lässt in diesem Fall die Muskelmasse im vorderen Bereich des Unterschenkels derart anwachsen, daß der Raumbedarf des Muskels den anatomisch vorgegebenen Rahmen übersteigt.

Der Unterschenkel ist in vier Kompartments unterteilt mit vier Muskelgruppen die auf den Fuß wirken. Das vordere Kompartiment, welches lateral (körperauswärts) neben der Tibiakante liegt, beherbergt den Musculus Tibialis Anterior (vorderer Schienbeinmuskel), die Zehenstrecker sowie der Peroneusnerv.

Meist treten bei Belastung erst nach einigen Kilometern Schmerzen außen am Schienbein (Tibia) auf. Das kommt daher, daß der arterielle Blutstrom bei Belastung zunimmt, der venöse Abfluss des Blutes aber im Umfang nicht steigt. Daher steigt der Druck im Kompartiment, was im fortgeschrittenen Stadium zu einem Taubheitsgefühl der

ersten und zweiten Zehe führen kann und zu einer damit einhergehenden Kraftminderung der Fuß- sowie Zehenhebermuskulatur.



Bei einem Kompartiment Syndrom ist eine deutliche Reduzierung der Trainingsumfänge und Intensität erforderlich.

In seltenen, fortgeschrittenen Fällen kann eine druckentlastende operative Spaltung der Muskelfaszie erforderlich sein.

### Vorbeugung

Eine zu steife Schuhsohle mit unzureichendem Torsionsvermögen kann die Pro- und Supinationsfähigkeit des Fußes einschränken. Ebenso wie bei hartem Untergrund sind hierdurch die auf Knochen und Gelenke einwirkenden Kräfte um ein Vielfaches größer und können zu entsprechenden Folgeschäden führen.

Bei zu weicher Sohle oder weichen Untergründen muss die Muskulatur den größten Teil der einwirkenden Kräfte abpuffern, was zur rascheren Ermüdung der Muskeln führt. Von entscheidender Bedeutung ist deshalb die Aneignung einer aktiven Lauftechnik, um die gelenkstabilisierenden Muskeln zu trainieren und sie weniger anfällig für extreme bzw. einseitige Belastungen werden zu lassen. Der Sportler sollte nicht voreilig versuchen, mangelnde „aktive“ muskuläre Fähigkeiten durch zu weiche Schuhe mit Pronationskeil oder eine „**passive**“ Einlagenversorgung zu kompensieren.

Eine „aktive“ Einlagenversorgung wie zum Beispiel eine sensomotorische Fußbettung (fischPOWER) ist dagegen in der Lage, die Ursachen für die Überlastung der gelenkstabilisierenden Muskulatur aktiv über den Muskeltonus zu regulieren.