

Stressfraktur / Ermüdungsbruch



Die Stressfraktur, auch Ermüdungsbruch genannt, entsteht durch Überlastung des Knochens als Folge überhöhter Trainingsumfänge bedingt durch eine mangelhafte muskuläre Kompensation.

Von einem Ermüdungsbruch sind vorwiegend die Beine und Füße sowie die Knochen des Beckengürtels betroffen.

Rund 70 Prozent aller Ermüdungsbrüche entstehen durch dauerhafte Überlastung gesunder Knochen bei Leistungs- und Laufsportarten und machen etwa 20 Prozent aller Verletzungen in der Sportmedizin aus.

Symptome

Die Beschwerden bei Ermüdungsbrüchen treten meist nicht plötzlich auf, sondern entwickeln sich langsam. Der Trainierende bemerkt zunächst leichte Schmerzen, die nur unter Belastung auftreten. Im Ruhezustand sind die Schmerzen nicht zu spüren. Ein wesentliches Merkmal für eine Stressfraktur ist, dass die Symptome nach der Aufwärmphase des Sportlers nicht wieder verschwinden.

Betroffene beschreiben die Beschwerden als einen punktförmigen Druckschmerz, bevor eine Schwellung entsteht, die sich auch nach einer längeren Zeit nicht zurückbildet und unter Anstrengungen Schmerzen verursacht.

Zu diesem Zeitpunkt sollte in jedem Fall ein Orthopäde, Unfallchirurg oder ein Arzt, der sich auf Sportmedizin spezialisiert hat, zu Hilfe gezogen werden.

Der Sportler verspürt bei einer Stressfraktur der Tibia besonders bei exzentrischen Muskelkontraktionen (Abbremsbewegungen, Landephase etc.) einen lokalisierten, bohrenden Schmerz an der Schienbeinkante. Die Schmerzen treten häufig unmittelbar zu Anfang der Belastung auf und zwingen den Sportler zur unmittelbaren Beendigung der

Trainingseinheit.

Ermüdungsbrüche treten nicht nur an der Tibia auf, sondern auch an der Fibula (Wadenbein), im Mittelfuß- und Fußwurzelbereich sowie am Hüftknochen. Bei Verdacht auf eine Stressfraktur wird eine Röntgenaufnahme des betroffenen Bereichs durchgeführt. Diese zeigt typische Zeichen eines querverlaufenden Risses oder einer Verdickung des Knochens. Eine Kernspintomographie kann in Zweifelsfällen Klarheit bringen.

Behandlung

Wird eine Stressreaktion des Knochens frühzeitig entdeckt, ist eine längere Trainingspause für Sportler sinnvoll (6 Wochen). Ist es bereits zu einem Bruch gekommen, wird das betroffene Bein mit einem unbeweglichen Verband über einen Zeitraum von sechs Wochen ruhig gestellt.

Im ungünstigsten Fall ist eine komplette Entlastung des Beines mit Hilfe von Gehstützen erforderlich. Häufig reicht jedoch der etwa sechswöchige Verzicht auf sportliche Belastung aus. Nur selten wird ein Gipsverband eingesetzt

Um möglicherweise eintretende Schmerzen zu reduzieren, erfolgt eine entzündungshemmende medikamentöse Behandlung. Darüber hinaus kann mit Kalzium- und Vitaminpräparaten unterstützend therapiert werden.

Lokale Kältebehandlung ist ebenfalls hilfreich gegen die aus dem Bruch resultierenden Schmerzen. Eine Muskelschwächen vorbeugende Bewegungstherapie wird empfohlen.

Muss der Ermüdungsbruch operativ versorgt werden, erfolgt dies durch eine Befestigung der Knochen mittels spezieller Schrauben. Dieser operative Eingriff kann mit lokaler Betäubung oder unter Vollnarkose vorgenommen werden. Dann erfolgt eine Ruhigstellung mittels Schienenverband.

Bis die volle Leistungsfähigkeit und die vollständigen Heilung des Patienten wieder erreicht ist kann bis zu einem halben Jahr vergehen.

Prävention

Damit Stressfrakturen erst überhaupt nicht auftreten ist es für Sportler ratsam, ein realistisches auf die jeweilige körperliche Belastbarkeit angepasstes Trainingsprogramm auszuüben. Sensomotorische Fußbettungen (fischPOWER) helfen, die ungewohnten Belastungen aktiv zu kompensieren. Handelt es sich um Leistungssportler, ist eine zusätzliche sportmedizinische Betreuung angeraten.

Eigentlich versteht es sich von selbst, aber dennoch sei hier noch einmal darauf hingewiesen, sich vor dem Training gründlich aufzuwärmen.

Für die sportliche Leistungsfähigkeit ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren, um den Körper dadurch mit allen erforderlichen Nährstoffen zu versorgen.

Wenn Sie bereits unter einem Ermüdungsbruch leiden, dem eine enorme sportliche Belastung zu Grunde liegt, ist es ratsam, alle sportlichen Tätigkeiten für mindestens sechs Wochen einzustellen. So wird dem betroffenen Knochen die beste Heilungsmöglichkeit gewährt.