

Marathonlauf

Eine Einführung aus orthopädischer
Sicht

Dr. med. Christoph Buck
*Orthopädie, Sportmedizin,
Chirotherapie, Akupunktur*

Frauenstraße 47, 89073 Ulm
Tel.: 0731/ 69640

Geschichte des Marathonlaufs

Ursprung 490 vor Christus:

Schlacht bei Marathon
Phidippides überbringt
Nachricht vom Sieg
der Griechen
gegen die Perser
nach Athen
(Streckenlänge ca. 35 km)
Mit den Worten:
„Wir haben gesiegt!“

Und STIRBT!!!



Erster offizieller Marathonlauf:

1896 1. Olympische Spiele Athen

Olympiasieger:

Spiridon Louis (Griechenland)

Siegerzeit: 2 h 58 min 50 s

Warum ist der Marathon
42,195 km lang?

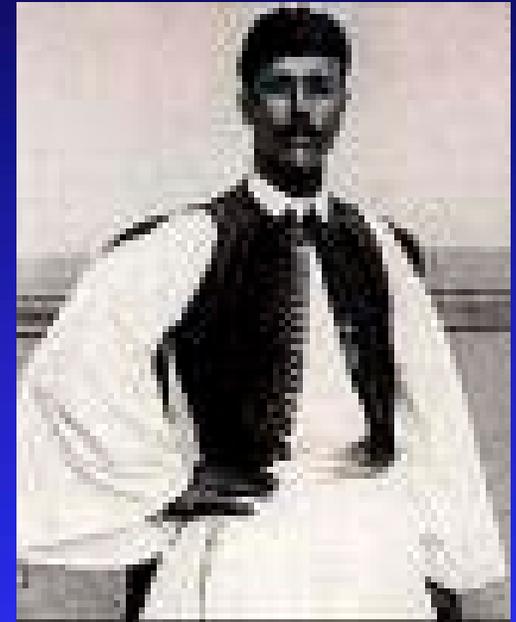
1908 Olympische Spiele London:

Royals wünschen den Start vor

Windsor Castle und den

Zieleinlauf vor der

königlichen Loge im Stadion



Sportmedizinische Voraussetzungen

- Sportmedizinische- und Sportorthopädische Eingangsuntersuchung
- gezielte Trainingsplanung und Trainingssteuerung
- geeignete Ausrüstung und Schuhwerk
- gesunder Ehrgeiz (individuelle Grenzen und Möglichkeiten)

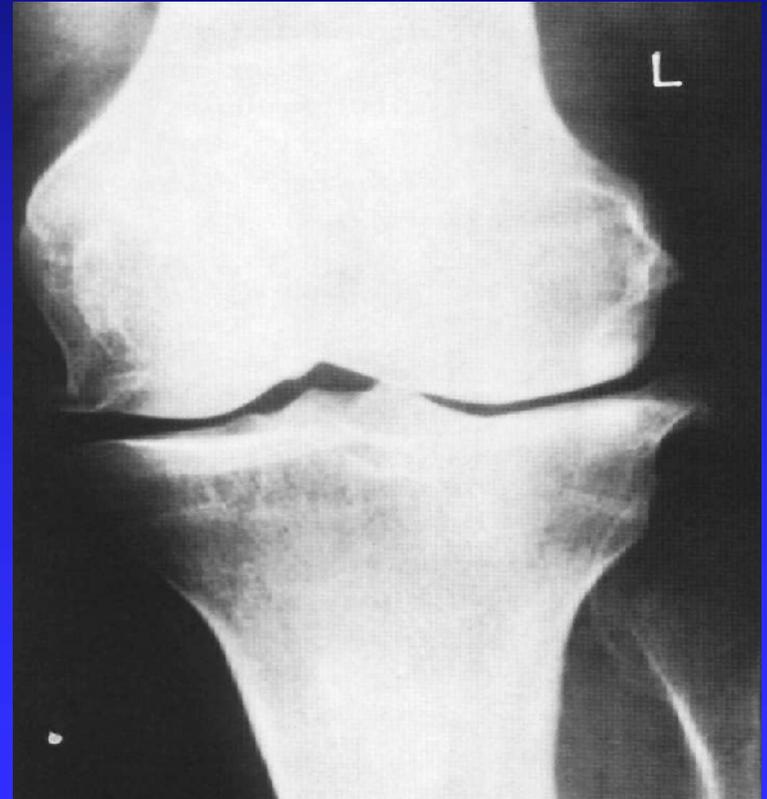
Trainingsplanung und Trainingssteuerung

- 1-2 Jahre regelmäßiges Laufen im Vorfeld sinnvoll
- gezielte Trainingsplanung über 5-6 Monate
- Erfahrung im Mittelstreckenlauf bzw. im Halbmarathon empfehlenswert
- Eigenverantwortung (Trainingspausen bei Schmerz und Erschöpfung)

Sportorthopädische Aspekte

Gelenkbeschwerden:

Arthrosen , Fehlstellungen, Entzündung



Bindegewebe, Sehnen und Muskulatur

- Sehnenansatzreizungen
- Muskelverletzungen
- Weichteilverletzungen



Knochen

- Ermüdungsreaktionen (Bone bruise)
- Ermüdungsfraktur
- Knochenhautreizungen

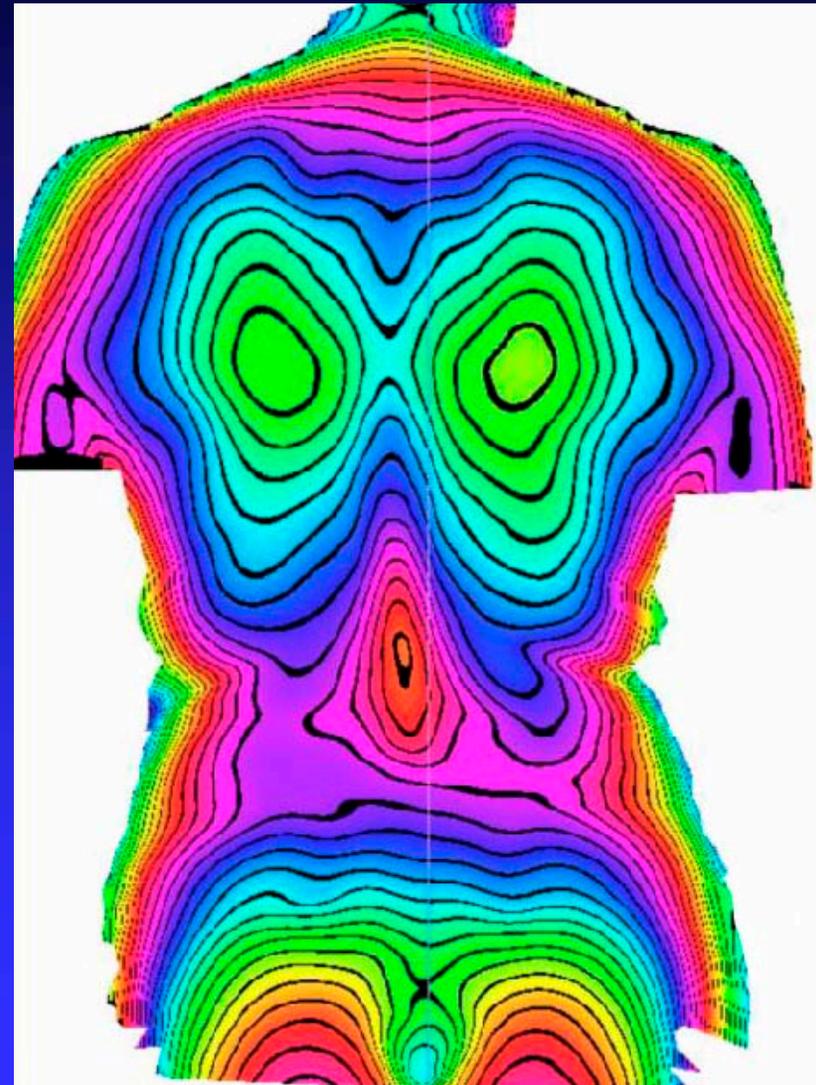
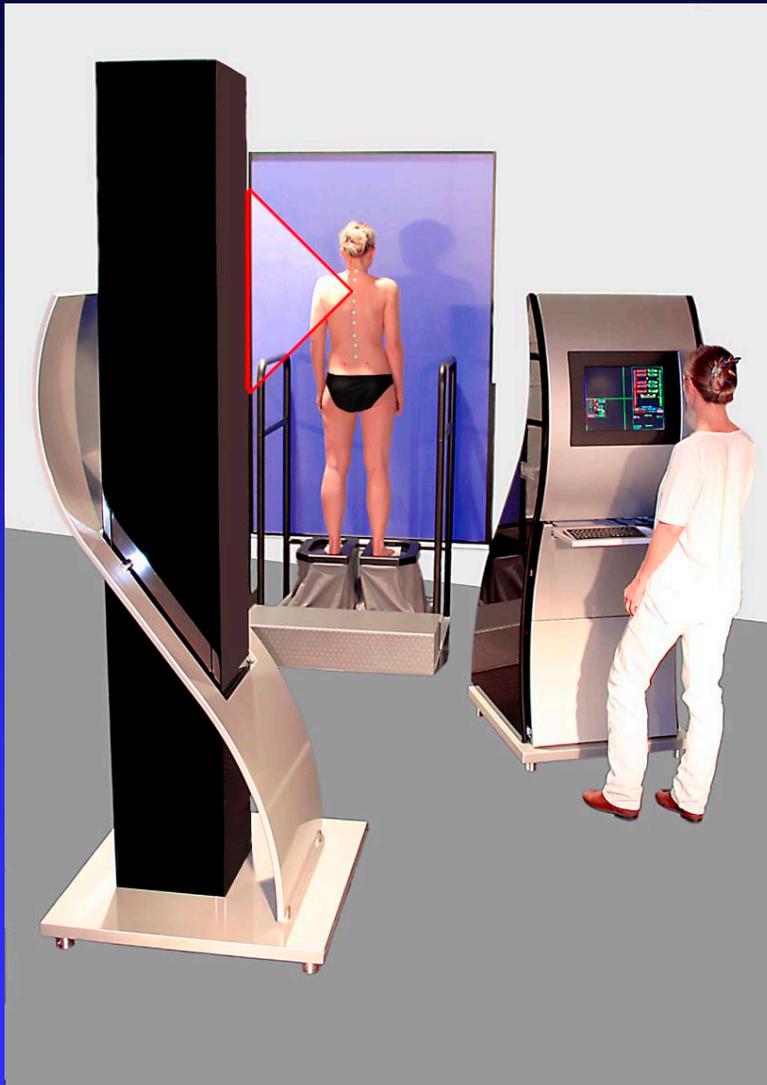


Statische Beschwerden

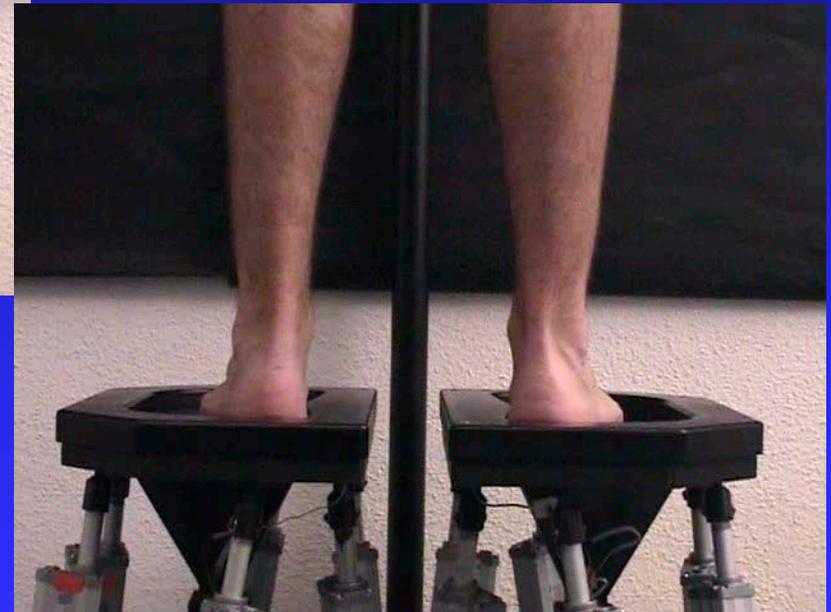
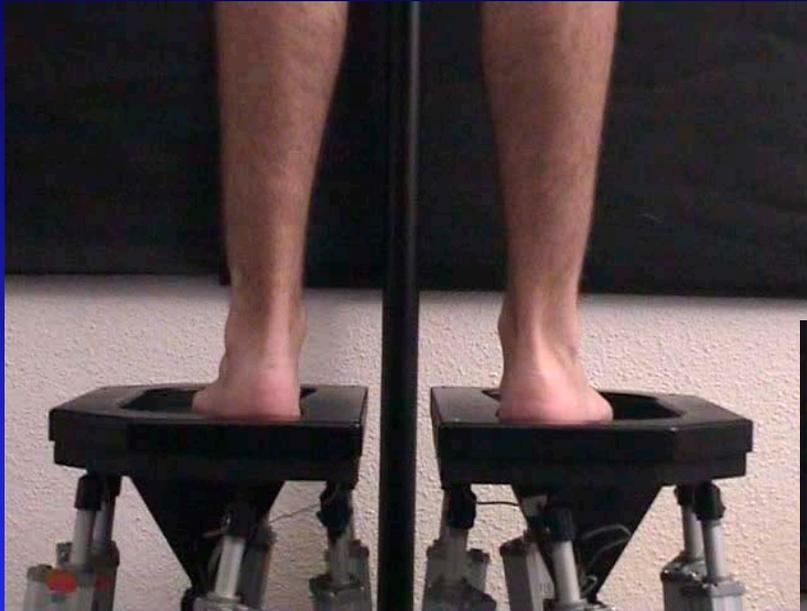
- Fußfehlstellungen (Spreiz-, Senk-, Knickfuß etc.)
- Laufstil (Pronations-, Supinations-, Fersenläufer)
- Beinlängendifferenzen, Beckenfehler
- Wirbelsäulenaufbaustörungen



Statisch/dynamische Funktionsanalyse

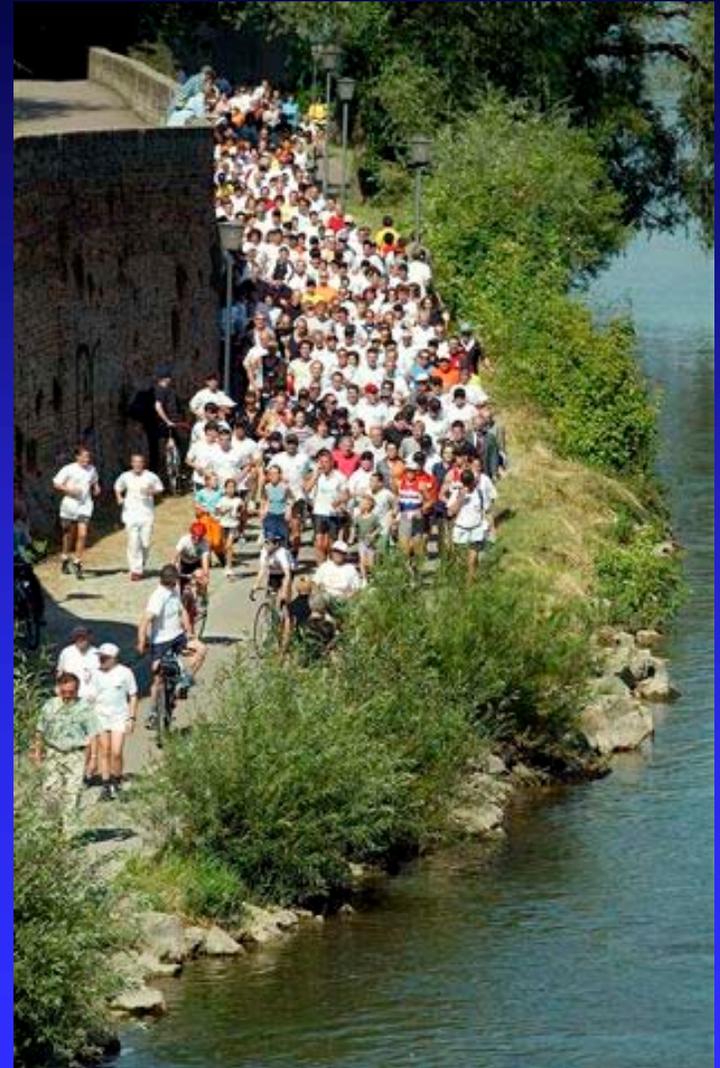


Statisch/dynamische Funktionsanalyse



Komplexe Beschwerdeursachen

- Störfeldgeschehen (z.B. Zahnherde, Narben)
- Kiefergelenksfehlfunktionen
Schädelfehler
- Ernährungsfehler
Nahrungsmittel-
unverträglichkeiten
- Darmdysbiosen
Umweltbelastungen etc.



Angewandte Kinesiologie



Kinesiologischer Muskeltest



Zusammenfassung

- fachorthopädische- /sportmedizinische
Eingangsuntersuchung
- fachmännische Trainingsplanung und
Trainingssteuerung
- laufgerechte Bekleidung und Schuhwerk
- gezielte und gesunde Ernährung
- kein falscher Ehrgeiz



Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit !