

SCHIENBEINKANTENSYNDROM-MTSS

Das Schienbeinkantensyndrom wird oft als shin splints bezeichnet und ist ein häufiges Überlastungssyndrom des Läufers (aber auch von Aerobic-Trainern und Tänzern). In der Fachliteratur wird dieses Beschwerdebild inzwischen als "Medial Tibial Stress Syndrome" (MTSS) bezeichnet. Bis zu 20% aller Trainings-Ausfälle von Läufern sind auf das Schienbeinkantensyndrom zurückzuführen.

Typisch sind krampfartige Schmerzen an der Innenseite des Schienbeins zu Beginn des Lauftrainings, meist auf Höhe der Schienbeinmitte. Die Schmerzen können aber auch vom Knöchel bis zum Knie ziehen. Die meisten Läufer berichten, dass gerade im Anfangsstadium ihrer Beschwerden die Schmerzen zu Beginn des Laufens auftreten - aber während des Laufens dann verschwinden.

Beim nächsten Lauf treten die Schmerzen dann wieder auf. Je länger das Schienbeinkantensyndrom andauert, desto länger sind auch die Schmerzphasen. Gefährdet sind vor allem Läufer, die beim Abrollen überpronieren.

URSACHE

Beim Schienbeinkantensyndrom handelt es sich um eine Ansatzreizung der Muskulatur (vor allem des Tibialis posterior und des Soleus Muskels) durch Überbeanspruchung. Der Tibialis posterior Muskel ist sehr wichtig für die Spannung des Fussgewölbes - auf Schmerzen muss daher unbedingt mit Schonung reagiert werden, ansonst kann es zum Versagen des Muskels kommen mit einer zunehmenden Plattfussbildung.

Eine weitere Gefahr beim Übergehen der Schmerzen ist die Möglichkeit eines Ermüdungsbruches, daher muss auf die Beschwerden mit Abklärung durch den **erfahrenen Arzt** und Trainingspause reagiert werden.

Zu den Schmerzen selber kommt es, weil der Ansatz der Muskulatur an der Beinhaut überreizt ist (= Sehnenansatz-Tendinitis). Durch diesen Entzündungsreiz können sich oft auch Muskelzellen verhärten und myofasziale Triggerpunkte bilden, die am Ort schmerzen, aber auch ausstrahlende Schmerzen provozieren können (z.B. in die Achillessehne, die Ferse, aber auch in das Kniegelenk).

Seltener kommt es zum Schienbeinkantensyndrom durch eine übermäßige **Supination** im Vorfuss (wenn sich der Läufer über die kleinen Zehen abstösst).

In diesem Falle wird der lange Zehenbeugemuskel überlastet und reizt die Knochenhaut des Schienbeines.

Besonders häufig betroffen sind unerfahrene Langstreckenläufer, die gerade erst mit dem Ausdauertraining beginnen, entsprechende Defizite in der Lauftechnik, oft auch ungeeignete Schuhe haben und keine ausreichenden Ruhezeiten und -tage einhalten.

TIPP: Mit der Wahl der richtigen Laufschuhe anhand **einer Laufbandanalyse** kann das Auftreten dieses Überlastungsproblems meist vermieden werden.

Akupressurmassage und Akupunktur am spezifische Punkten oft Hilfreich?!