Wiederbeginn nach Achillessehnen-Riss

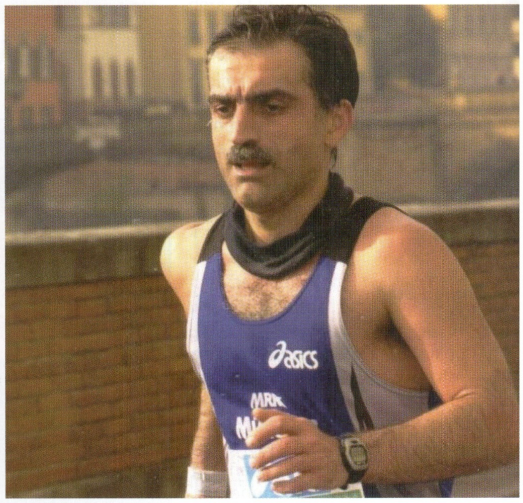
Günter aus Düsseldorf:

? Ich bin 46 Jahre alt, 1,82 m groß und wiege 81 kg. Bis vor einem Jahr habe ich häufig an Wettkämpfen auf allen Langstrecken teilgenommen. Mein Wochenpensum lag zwischen 40 und 80 km. Zwischen 1997 und 2007 bin ich ohne Beschwerden 19 Marathons gelaufen. (PB 2004 3:18 h).
2007 spürte ich erstmals Schmerzen am linken Fersenansatz. Diagnose: diskreter Knickfuss nach innen. Trotz Physiotherapie, Dehnungsübungen, Stosswellentherapie und zwei Kortisonspritzen/Traumeel bekam ich das Problem nicht in den Griff.
Schließlich hatte sich eine chronische Achillessehnenreizung entwickelt.
Training war meist nur unter Schmerzen möglich, es wollte sich keine Besserung einstellen.
Mitte August 2011 habe ich mir bei einem Radunfall einen Riss der linken Achillessehne zugezogen. Ich sehe die Ruptur auch als Folge meiner vermutlich degenerierten Achillessehne. Es war damals sicher ein Fehler, trotz Reizung keine längere Trainingspause einzulegen. So habe ich die Beschwerden nie vernünftig auskuriert.
Die OP (Durchflechtungsnaht) und anschließende vierwöchige Physiotherapie verlief ohne Komplikationen. Heute, ca. vier Monate postoperativ, bin ich weitgehend schmerzfrei. Ich kann lange spazieren gehen und ansatzweise auch wieder den Laufschritt für wenige Minuten sehr vorsichtig und langsam ausüben. Im Fitness-Studio habe ich mit ersten Übungen für den Muskelaufbau begonnen. Ich trainiere mit dem Therapiekreisel und gehe einmal in der Woche schwimmen.
Mein größter Wunsch für 2012 ist einen läuferischer Neuanfang. Wettkämpfe sind mir nicht mehr so wichtig. Welche Prognose geben Sie mir, dass ich wieder regelmäßig Laufen kann? Welches Aufbau-Training empfehlen Sie?

Dr. med. Tasso Vounatsos rät:

! Die Krankheitsbild der überlasteten Achillessehne verläuft in vier Stufen:
1. Reizung des Gleitlagers (Paratendonitis)
2. Reizung des Sehnengewebes (Tendinitis)
3. Umbauprozesse und Mikro-Risse des Sehnengewebes
4. Achillessehnenriss (nicht selten nach Bagatell-Trauma).

Ihre Vorgeschichte ist gar nicht ungewöhnlich und Ihre Analyse sehr treffend.
Überlastungsreaktionen werden typischerweise von ambitionierten Läufern anfangs bagatellisiert. Man gibt sich der Hoffnung hin: alles wird sich mit Hilfe der modernen Behandlungsmöglichkeiten und ohne längere Trainingspause wieder regeln. Dabei ist die Laufpause und das Ausweichen auf alternative Trainingsmöglichkeiten (Radfahren, Schwimmen, Aquajogging) gerade zu Anfang der Überlastungsreaktion gewinnbringend und verhindert die „Patienten-Karriere".
Heilt man einen oberflächlichen Reizzustand der Achillessehne (Paratendonitis) nicht rechtzeitig aus, so dringt die Entzündung in die Tiefe der schlecht durchbluteten Sehne und nistet sich dort regelrecht ein. Heilt man sie nicht spätestens jetzt aus, entstehen unumkehrbare bindegewebige Umbauprozesse, die zu lebenslänglich wiederkehrenden erneuten Entzündungen führen. Die zwei Cortison-Spritzen haben hier sicherlich mehr Schaden als Nutzen gebracht. Die lädierte Sehne wird mit der Zeit „rissbereit", und es genügt oft ein einzelner schneller Schritt, der Sprung über eine Wasserpfütze



Dr. Tasso Vounatsos beim Florenz-Marathon. Foto: pri

oder wie bei Ihnen das unkontrollierte, schräge Aufkomme nach einem Sturz und es kommt zum Riss.

Es ist erfreulich, dass die Rekonvaleszenzphase glatt lief ur dass wieder erste Laufschritte ohne Humpeln bereits wied möglich sind. Ich habe ein gutes Gefühl, dass Sie wied schmerzfrei länger laufen können. Für Ihre zweite Laufkar ere sollten Sie im Hinterkopf behalten, dass die Operatic nicht das brüchige, narbig durchsetzte Achillessehnengew be geändert hat. Damit müssen Sie ihr restliches Leben lar auskommen.
Sie sollten nun Ihre „betagte" Achillessehne langsam wied an das Laufen heranführen. Ein Wiedereinstiegs-Program bestehend aus Walking und Jogging jeden zweiten Tag (w bei Menschen die noch niemals Sport getrieben haben, übe gewichtig und unbeweglich sind) ist hier genau das Richt ge.

Eine mögliche **Trainingsgestaltung** wäre folgende: Training frequenz = **jeden 2. Tag;** W=Walking, J=Jogging = ca.7 mi km; Zu Beginn und am Ende jeweils 10 min Walking als Au (AW) bzw. Abwärmen (AB). Nach jedem Training mit Natu eis die Sehne gefühlvoll massieren. Nach dem Training bit keine Dehnübungen! An den lauffreien Tagen nach Gus leichtes Radtraining (im Flachen und mit kleinen Gang!) od Fitness-Studio durchaus erwünscht, aber nicht verpflichten Führen Sie unbedingt ein Trainingsbuch!

Trainingsplan

Woche 1-3:
Tag 1: 1 min J/ 1 min W/ 1 min Jog => gesamt-Jogging = 2 min
Tag 2: wie 1+1 min J+1 min W dazu 3 min Tag 3: wie 2+1 m J + 1 min W dazu 4 min
Tag 4: wie 3+1 min J +1 min W dazu 5 min Tag 5: wie 4+2 min J + 2 min W dazu 7 min
Tag 6: wie 5+2 min J + 2 min W dazu 9 min
Tag 7: wie 6+2 min J + 2 min W dazu 11 min
Tag 8: 5x2 min J + Pause 2 min W 10 min Tag 9: 6x 2 min J+ Pause 1 min W 12 min Tag 10: 4x3 min J + Pause 1 min W 12 m

Ab der **4. Woche** addieren Sie bei jedem Training einen 3minütigen Jogging-Abschnitt mit anschließendem 3minütiger Walking hinzu, bis Sie bei 10 x 3 min Jogging pro Trainingseinheit sind. Haben Sie diese Zwischenetappe erreicht, kommt die nächste Belastungserhöhung:
Insgesamt 7x4 min Jogging mit dazwischen 1 min Walking. Bei jedem Training addieren Sie jetzt wieder einen Laufabschnitt von 4 min hinzu mit anschließend 1 min Gehpause, bis Sie bei 10 x 4 min J sind.
Anschließend werden die Laufabschnitte auf 5 min ausgedehnt: Zuerst insgesamt 8 x 5 min J mit dazwischen je 1 min W.
Sie steigern in diesem Sinne pro Training weiter, bis Sie bei 10 x 5 min sind.
Jetzt können die Laufabschnitte wöchentlich weiter ausgedehnt werden:
Sie trainieren 3-4 mal pro Woche wie gehabt Walking und Jogging. Pro Training zunächst 7 Jogging-Abschnitte von 7 min mit je 1 min Walking dazwischen.
Bitte das Lauftempo nicht beschleunigen, bleiben Sie unbedingt beim Tempo von 7 min/km! Weiter geht`s:
Woche A: 6x8 min J, Pause je 1 min W Woche B: 6x9 min J, Pause je 1 min W Woche C: 5x10 min J, Pause je 1 min W
Woche D: 4x12 min J, Pause je 1 min W
Woche E: 3x15 min J, Pause je 1 min W Woche F: 3x18 min J, Pause je 1 min W Woche G: 2x25 min J, Pause nur 1 min W
Nach dieser letzten Trainingswoche sollte Ihre Achillessehne 1 h am Stück und das 3 -4 mal pro Woche im Tempo 7 min/km ohne Beschwerden vertragen. Möchten Sie sich dann weiter verbessern, so orientieren Sie sich am Trainingsplan der Anfrage „Tempo-Training wird nicht vertragen".

Ihr Laufdoktor

Tempo-Training wird „nicht vertragen"

Barbara F:

? Zu meiner Person: 52 Jahre, Größe 1,60 m, ca. 48 kg. Ich laufe seit über 35 Jahren und von 1997 bis 2005 war ich aktive Marathonläuferin mit einer Bestzeit von 3:07:09 (10 km=38:02). Im Februar 2005 wurde ich beim Joggen von einem Pkw überfahren. Beide Beine wurden überrollt, die Knochen aber nicht gebrochen (Narbengewebe vom Knie abwärts – Innenseite).
Die Achillessehnen sind ausgefranst, aber normal beweglich, und es haben sich an beiden Fersen Schleimbeutel gebildet, die sich immer wieder entzünden. Zu einer Operation konnte ich mich bisher nicht überwinden. Seit dem Unfall versuche ich ein Training für Wettkämpfe aufzubauen. Leider muss ich aber in der Vorwettkampfphase immer wieder - vorwiegend beim Tempotraining – aufgeben, da die Beschwerden (Juckreiz, Brennen und Schmerzen in den Beinen und Fersen) unerträglich werden.Laserbehandlungen, Akupunktur, Lymphdrainage u. a. wurden bereits durchgeführt.
Seit dem Unfall versuche ich ein Training für Wettkämpfe aufzubauen. Leider muss ich aber in der Vorwettkampfphase immer wieder - vorwiegend beim Tempotraining – aufgeben, da die Beschwerden (Juckreiz, Brennen und Schmerzen in den Beinen und Fersen) unerträglich werden. Langsames Training (10 km in 1:15 h, 20 km in 2:25 min) ist möglich. Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir Hinweise bzw. Informationen geben könnten, wie ich wieder für einen Marathonlauf bzw. 10-km-Lauf trainieren kann bzw. ob das überhaupt möglich ist.

Dr. med. Tasso Vounatsos rät:

! Hallo Barbara, Sie teilen das Schicksal vieler ambitionierter Läufer, die nach einer längeren Laufabstinenz (Unfall/Krankheit/ berufliche Belastung) den Wunsch hegen, wieder leistungsorientiert zu laufen. Sie versuchen nun seit Jahren mit den üblichen, Ihnen gut bekannten Methoden (= Tempoläufe, Fahrtspiele, Intervalltraining, etc.) sich wieder in Schwung zu bringen und stoßen regelmäßig an die Grenzen, die Ihre Körperstrukturen infolge des Unfalls und der Altersvorgänge zwangsweise auflegen. Leider schreiben Sie nicht, auf welche Wettkampfzeiten Sie hintrainiert haben. Ich vermute, Sie orientieren sich an Wettkampf-Ergebnisse von unter 60 min für 10 km und das Training dafür verursacht Beschwerden, die wiederum zu erneuten Laufpausen zwingen.
Wenn Sie wieder beschwerdefrei sind, versuchen Sie es erneut „mit der Brechstange" und das Ganze geht wieder von vorne los.
Pauschal formuliert: „Der Geist ist willig"- doch der Körper macht nicht (mehr) mit.
Erfreulicherweise verträgt Ihr Körper solides, langsames Dauerlauftraining.
Und hier können Sie ansetzen: Ich denke eine Verbesserung Ihrer Laufzeiten wird nur über mehrmonatiges konsequentes Dauerlaufen mit nur sehr behutsamen Tempoänderungen im Verlauf der Monate möglich sein. So haben Ihre Körpergewebe immer ausreichend Anpassungszeit und werden nicht rebellieren.
Ich traue Ihnen zu, in 60 Wochen die 10 km unter einer Stunde beschwerdefrei zu schaffen.

www.laufreisen.de
29.01.2012 Marrakesch Marathon, HM
26.02.2012 Malta Marathon, HM, Walkathon
26.02.2012 Kilimanjaro Marathon, HM, 5 km
16.03.2012 Jerusalem Marathon, HM, 10 km
25.03.2012 Lissabon Halbmarathon, 7 km
06.04.2012 Dead Sea Marathon, HM, 10 km
29.04.2012 Sizilien Marathon, HM, 12 km
06.05.2012 Vancouver Marathon, HM, 8 km
07.05.2012 Run'n'Hike Rocky Mountains
13.05.2012 Run'n'Cruise Wander- und Laufkreuzfahrt Alaska Marathon, HM
20.05.2012 Riga Marathon, HM, 10 km
24.06.2012 St. Petersburg Marathon, 10 km
14.07.2012 Stockholm Jubiläumsmarathon
08.09.2012 Marathon du Medoc
weitere Laufreisen und Marathons gibt es bei:
SPORTREISEN KREIENBAUM - LAUFREISEN.DE
Tel.: 0231/9548840 - info@laufreisen.de

Die Grundüberlegung, um überhaupt ein „so langsames" Leistungstraining konsequent durchzuziehen: Sie sollen noch mindestens 20 Jahre den Laufsport beschwerdefrei betreiben und dabei in den nächsten 5 Jahren (mindestens!) jedes Jahr schneller werden.
Um den Trainingsplan umzusetzen, empfehle ich einen GPS-Laufcomputer für das Handgelenk (Herzfrequenzmessung muss nicht unbedingt dabei sein - das hält die Kosten niedriger), um die exakten Geschwindigeiten einhalten zu können.
Sie schreiben, ihr Körper ist in der Lage problemlos in einem einzelnen Lauf 20 km in 2:25 h zu schaffen ohne zu „mucken".
Schaffen Sie es aktuell auch 4x die Woche 1 h im Tempo 7:30/min beschwerdefrei zu bewältigen?
Falls ja, können Sie sofort in den untenstehenden Trainingsplan einsteigen.
Falls nein, schlage ich vor erst das Grundlagentraining von 2-3 Monaten vorher durchzuführen.

Grundlagentraining = 3-4 mal pro Woche gemütlich und ohne Beschwerden (8-12 Wochen)

Es geht los mit 3 x Woche 60 min im Tempo 7:30 (= 8 km pro Trainingslauf). Idealerweise sollte zwischen den Lauftagen mindestens ein lauffreier Tag der Erholung/Anpassung der Strukturen dienen. Nach den ersten vier beschwerdefreien Wochen kontinuierlichen Trainings, nehmen Sie eine vierte Trainingseinheit von 30-40 min hinzu und strecken diese Laufeinheit jede 2. Woche um etwa 10 min.
Schaffen Sie es mit dieser Gesamtbelastung, 8 Wochen am Stück symptomfrei zu bleiben?
Falls nein, kehren Sie zurück zu den 3x8 km in 7:30/km für einen weiteren Monat und steigern Sie anschließend vorsichtiger (z.B. mit nur 20 min in der 4. Trainingseinheit mit nur 5 min Steigerung jede 2. Woche).
Wenn ihr Körper soweit ist, 4x8 km in 7:30/km beschwerdefrei 8 Wochen lang auszuhalten, können Sie den folgenden Trainingsplan umsetzen.
Nehmen Sie nun ein großes Blatt/Karton und tragen Sie alle 52 Wochen bis zu ihrem großen Wettkampf-Tag ein. Vor jedem Training, sollten Sie sich vornehmen exakt die Vorgaben einzuhalten,; das ist der Schlüssel zum Erfolg.

In 60 Wochen 10 km unter 60 min
Erster Abschnitt = 4x pro Woche schmerzfrei trainieren mit einem Tempo-Wechsel-Lauf (16 Wochen)

3x pro Woche steht ein langsamer Dauerlauf mit einer Geschwindigeit von 7:30 min/km auf dem Plan. In den ersten Wochen sollte einer dieser Läufe auf ca 45-50 min verkürzt werden und langsam wieder auf 60 min ausgedehnt werden (dies geschieht, damit die Gesamtlaufdauer pro Woche nicht zu abrupt gesteigert wird).
Der einzige Tempowechsel-Lauf pro Woche sieht folgendermaßen aus:
10 min im gewohnten Tempo von 7:30 einlaufen, anschließend 10 min in 7:25 min/km, anschließend 10 min im Tempo 7:30 auslaufen.
In der nächsten Woche werden aus den 10 schnelleren Minuten in der Mitte des Laufs nun 12 Minuten, in der übernächsten 14 min, dann 16 min usw. Im Laufe der Wochen wird auch das Lauftempo jeweils minimal beschleunigt bis schließlich 7:00 min/km beschwerdefrei möglich sind.
Wenn alles glatt geht, schaffen Sie es 16 Wochen später 40 min im Tempo von 7:00 min/km beschwerdefrei zu laufen.

Zweiter Abschnitt = 2x pro Woche Tempo-Wechsel-Lauf (16 Wochen)

Das Wochentraining sieht nun folgendermaßen aus:
1x die Woche 1 h im ruhigen Tempo von 7:20-7:30 min/km.
Ein zweiter Dauerlauf von 1 h mit etwa 7:15 min/km.
Der bisherige „Tempo-Wechsel-Tag" bleibt bei insgesamt 60 min, inclusive der 40 min im 7:00-Schnitt. Im Laufe der Wochen beschleunigen Sie diesen Lauf auf ein Tempo von etwa 6:55/min.
Eine zweite Tempo-Wechsel-Trainingseinheit der Woche sieht folgendermaßen aus: 10 min einlaufen in 7:20/km, 5 min in 7:00/km, 10 min in 6:55/km, dann wieder 10 min auslaufen in 7:20/km. In der nächsten Woche werden aus den 10 schnellsten min in der Mitte des Laufs nun 12 min, in der übernächsten Woche 14 min usw. Im Laufe der Wochen beschleunigen Sie wiederum minimal das Lauftempo des schnellsten Abschnittes.
Wenn alles gut geht, schaffen Sie es 16 Wochen später, 40 min im Tempo 6:30/km beschwerdefrei zu bewältigen und trotzdem 4x pro Woche zu trainieren. Jetzt wären Sie „reif" für die nächste Verschärfung des Trainings:

Dritter Abschnitt = 3x pro Woche Tempo-Wechsel-Lauf (19 Wochen)

Sie laufen nunmehr 1x in der Woche kontinuierlich konstantes 7:15/km-Tempo.
Die zwei bisherigen „Tempo-Wechsel-Tage" bleiben unverändert.
Der 4. Trainingslauf der Woche ist eine Art „Crescendo-Training" nach Dr. van Aaken:
10 min in 7:15/km einlaufen, 5 min in 7:00/km, 5 min in 6:50/km, 10 min in 6:40/km, dann wieder 10 min in 7:15 auslaufen.
In der nächsten Woche werden aus den 10 schnellsten Minuten des Laufs nun 12 min, in der übernächsten 14 min usw. Auch hier wird das Tempo des schnellsten Laufabschnittes im Laufe der Wochen minimal beschleunigt, bis Sie schließlich am Ende des Trainingsblocks bei etwa 5:55 min/km ankommen.
Der Lauf mit dem Wettkampftempo von knapp 6:00/km wird idealerweise am Wochenende durchgeführt.

Vierter Abschnitt = Kürzer treten vor dem Wettkampf (1 Woche)

Sind Sie in der Lage 45 min im Tempo von knapp 6:00/km beschwerdefrei zu bewältigen, können Sie es wagen, einen 10-km-Straßenlauf mit dem Ziel unter 60 min zu versuchen. Das Risiko sich wieder Beschwerden beim einstündigen Beibehalten dieses Tempos einzufangen ist nun kalkulierbar. In der letzten Woche vor diesem Wettkampf schlage ich vor, den Umfang radikal zu reduzieren. Nach dem sonntäglichen Crescendo-Lauf empfehle ich zwei Tage Laufpause.
Am Mittwoch 40 min in 7:15/km joggen. Donnerstag 20 min 6:00/km plus je 10 min Ein- und Auslaufen. Freitag und Samstag Pause. Am Sonntag Wettkampf 10 km Straße in 59:30.
Nach dem Rennen 10 min austraben und wieder drei Tage Laufpause machen.
Möchten Sie im Anschluß probieren, ob es noch schneller geht? Um z.B. 10 km 20 Wochen später unter 59 min zu laufen? Dann steigen Sie im dritten Abschnitt wieder ein und verschärfen Sie das Tempo überall um 5-6 sec/km.
Auf diese Art und Weise können Sie versuchen, sukzessive Ihre Wettkampfzeit jedes Jahr um insgesamt ca. 2 min zu verbessern. Obwohl Sie älter werden und ohne Beschwerden und Verletzungen!
Was Sie vor allem brauchen, um den Plan umzusetzen, ist die Willenskraft, wirklich **nicht flotter** zu laufen, auch wenn Ihnen im Laufe der Monate Ihr „Gefühl" was Anderes vormacht!