

# Beinachsentraining - Verletzungen und Verschleiß vorbeugen

Orthopädische Probleme und Verletzungen der unteren Extremitäten können eine lange Zwangspause im Sport bedeuten. Aber nicht nur das, langfristige Fehlhaltungen können für einen dauerhaften Verschleiß sorgen, der uns den Rest unseres Lebens einschränkt und irgendwann den teilweisen oder vollständigen Ersatz von Gelenken notwendig macht. Doch dabei sollten wir nie vergessen, dass kein Ersatz jemals unser „Originalteil“ perfekt ersetzen kann.

Die Erfahrung zeigt, dass sich ein Großteil der Bevölkerung, vor allem aber viele Frauen, eine unnatürliche Beinachse angewöhnt haben. Das kann unterschiedliche Ursachen haben.

## **Angewohnheit der X-Bein Stellung ist ein häufiges Problem bei Frauen**

Besonders Frauen belasten im Alltag ständig ihre Hüft und Knie Gelenke falsch. Gerade, wenn wieder Zeit für kurze Röcke ist, wird durch diese Angewohnheit einfach ein zu tiefer Einblick verhindert. Dieses Verhalten führt aber gerade bei denjenigen, die ständig diese Haltung einnehmen zu einer unterbewussten Konditionierung. Das heißt, auch wenn eigentlich keine physiologische Fehlstellung der Beine existiert, belasten viele trotzdem durch Beugung und gleichzeitiger Innenrotation im Kniegelenk ihr Knie falsch. Das führt auf Dauer zu Schmerzen.

Auch Sportler, die viel springen, ohne ein spezielles Krafttraining parallel durchzuführen neigen oft zu Fehlhaltungen. Vor allem bei den Landungen.

## **Dieser Art von Fehlhaltung lässt sich entgegen wirken, Beinachsentraining ist eigentlich ganz einfach:**

Die zentrale Übung für das Beinachsentraining stellt die einbeinige Kniebeuge dar. Dabei können wir uns für die verschiedensten Varianten entscheiden, üblich ist die Variante, bei der das Bein, welches gerade nicht trainiert wird 45° - 90° nach hinten abgewinkelt wird.

Gerade Untrainierte werden zu Anfang schnell mit dem Knie nach rechts und links ausweichen. Ziel sollte es sein, das Knie immer in Richtung „Ringzeh“, also dem Zeh neben dem kleinen Zeh zu orientieren, dabei aber möglichst wenig nach vorn zu schieben. Das Knie schiebt niemals nach innen.

Ist diese Ausführung sauber möglich, kann gegen einen Widerstand, z.B. durch ein Theraband gearbeitet werden. Wir können das Training optional auch auf einer instabilen Unterlage durchführen. So kombinieren wir optimal das Beinachsentraining mit einem **propriozeptorischen Training** zur Gelenkstabilisierung.

In erster Linie schulen wir somit unsere Koordination, das Zusammenspiel verschiedener Muskeln. Oft genug durchgeführt, führt das Training zu einer Automatisierung im Alltag. Unsere Menisken, Seiten- und Kreuzbänder werden uns das Training danken.