

Ermüdungsbruch - Richtig erkennen und therapieren

Der Ermüdungsbruch wird synonym auch als Stressfraktur oder sehr häufig auch als Marschfraktur bezeichnet und ist wohl eine der nervigsten Sportverletzungen, da es zuerst keine direkte Ursache zu geben scheint. Es handelt sich um eine Knochenfraktur durch kontinuierliche Überlastung ohne traumatische Krafteinwirkung.

Definition

Normalerweise sorgt sportliche Betätigung für eine erhöhte Aktivität der Osteoblasten, erhöht die Knochendichte und senkt somit das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche. Wichtig ist: Der Ermüdungsbruch bezieht sich auf eine Fraktur gesunder Knochen aufgrund von chronischer Überlastung. Tritt ein solcher Bruch bereits bei geringer Belastung auf, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass eine Erkrankung des Knochens vorliegt. In diesem Fall sollte auf jeden Fall eine Untersuchung auf Osteoporose und rheumatoider Arthritis erfolgen. Man nennt diese Art von Fraktur auch eine **Insuffizienzfraktur**.

Am häufigsten treten Ermüdungsfrakturen in den Fußknochen oder am Schienbein auf. Am häufigsten betroffen sind Ausdauersportler; vor allem Läufer, die große Distanzen und viele Wochenkilometer zurücklegen. Vor allem dann, wenn der Einstieg zu schnell erfolgte und die Leistung zu schnell gesteigert wurde.

Ursachen

Genauso, wie in unserer Muskulatur kleine Risse bei sportlicher Belastung entstehen, kommt es auch in unseren Knochen zu Mikrofrakturen. In Folge der Superkompensation kommt es dann zu einer erhöhten Aktivität der Osteoblasten und die Knochendichte nimmt zu. Genauso, wie Sie beim Muskeltraining in ein Übertraining geraten können, können Sie aber auch dieses Superkompensationssystem überfordern. Wann der Schwellenwert für eine Überlastung erreicht ist, hängt von mehreren Faktoren ab.

- **Die Ernährung:** Gerade in einer Diät kann es schnell zu einem Nähr- und Mineralstoffmangel kommen. Daraus resultiert eine langsamere Erholung des passiven Bewegungsapparates. Auch Steroide/Steroide (Medikamente) können das Risiko erhöhen.
- **Zu schwache Muskulatur:** Ist die Muskulatur zu schwach, wird der passive Bewegungsapparat erhöhter Belastung ausgesetzt.
- **Zu schneller Einstieg:** Unser Herz- Kreislaufsystem adaptiert relativ schnell hin zu einer höheren Leistungsfähigkeit - deutlich schneller als Knochen, Knorpel und Bänder. Wenn unser restlicher Körper also leistungsfähiger als unser Skelett ist, kommt es schnell zur Überlastung. Eine Kette ist nur so stark, wie ihr schwächstes Glied!
- **Extreme Läufe und Wettkämpfe:** Jeder Lauf ab 25 oder 30 km aufwärts stellt ein potentiell Risiko für einen Ermüdungsbruch dar. Das gilt auch für trainierte Menschen. Vor allem das Laufen auf Asphalt erhöht das Risiko.

Ermüdungsbruch erkennen

Anders als bei üblichen Frakturen sind die Anzeichen für einen Ermüdungsbruch nicht so eindeutig. Zumeist tritt erst ein leichter lokaler Schmerz auf, der das Resultat einer Ansammlung von Mikrofrakturen ist. Häufig wird dieser zuerst als bedeutungslos abgetan. Auch Rötungen und verstärkte Durchblutung mit entsprechender Wärmeentwicklung treten an dieser Stelle auf. Achtung: Das liefert noch keine eindeutige Diagnose. Einfache Entzündungserscheinungen sehen genauso aus.

Hellhörig sollten Sie werden, wenn sich die Schmerzen immer weiter verschlimmern - vor allem dann, wenn auch ein Ruheschmerz auftritt.

Rein von der Symptomatik her, lässt sich ein Ermüdungsbruch also kaum von Entzündungsreaktionen, wie z.B. **Shin Splints** unterscheiden. Notwendig sind also bildgebende Verfahren. Auf einem Röntgenbild lässt sich ein Ermüdungsbruch meist nur unzureichend erkennen, da die Frakturen meist sehr klein in Form von Haarrissen auftreten. In einem MRT-Bild sollte das geschulte Auge jedoch schnell einen solchen Bruch erkennen können.

Behandeln/Prävention

Umso früher Sie eine Ermüdungsfraktur erkennen, desto einfacher ist die Behandlung. Da es sich häufig um sehr feine Verletzungen ohne Verschiebung der Statik handelt, reicht bei einer schwachen Ermüdungsfraktur bereits eine Reduzierung der Belastung. Diese muss nicht vollständig sein. Im Prinzip bedeutet das nichts anderes, als das Training für ein paar Wochen auszusetzen, damit ihr Körper Zeit hat, den Schaden selbst zu beheben. Vorteil: So verlieren Sie kaum an Muskelmasse und erhalten Ihre Leistung größtenteils.

Ist die Fraktur jedoch bereits fortgeschritten, hilft leider nur noch die Ruhigstellung mithilfe von Schienen oder Gips. Wenn Sie nach einem solchen Bruch wieder einsteigen, ist das Risiko einer erneuten Verletzung zunächst sehr hoch. Am besten hören Sie auf Ihren Körper und lassen es nicht soweit kommen. Wenn es zu einem Verschieben der Statik kommt, kann sogar eine Operation nötig werden. Dabei kann entweder eine Spongiosaplastik (Knochengewebe aus gesundem Gewebe anderer Stelle) eingesetzt oder der Knochen mit Schrauben und Platte fixiert werden. Besonders hieraus resultiert eine langfristige Behandlung mit anschließender Physiotherapie.

Besser ist es also, einen Ermüdungsbruch von vornherein zu vermeiden. Hören Sie auf Ihren Körper. Setzen Sie Läufe nicht unter Schmerzen fort und halten Sie entsprechende Erholungszeiträume bereit.