

Shin Splints, Schienbeinkantensyndrom oder auch Knochenhautentzündung

Unter Shin Splints ist die Knochenhautentzündung wohl im Volksmund am bekanntesten. Es ist wohl eine der nervigsten „Verletzungen“, die man sich Vorstellen kann. Sie tritt meist immer genau dann auf, wenn man sich gerade wieder voller Motivation ins Training stürzt, es gibt kein akute Situation, die Shin Splints hervorruft. Die Quittung für eine Überlastung gibt es leider meist erst im nachhinein, manchmal auch schon direkt nach dem Sport, manchmal entwickelt sich das Ganze aber auch schleichend.

Was sind Shin Splints überhaupt?

Unsere Knochen selbst haben keine Nerven. Wir würden es also nicht einmal merken, wenn diese brechen würden, wenn da nicht unsere Knochenhaut wäre. Durch Erschütterung und auch durch Überlastung der umgebenden Muskulatur, kann es zu einer Entzündung der Knochenhaut des Schienbeins kommen. Medizinisch spricht man übrigens von einem „Schienbeinkanten Syndrom“. Wird die Entzündung nicht ausheilen gelassen, kann es im Folgeverlauf sogar zum Ablösen der Knochenhaut kommen.

Wie kann ich Shin Splints vermeiden?

Das ist gar nicht so einfach, gerade, wenn Sie neu in den Sport einsteigen, ist doch oft die Motivation größer als die Regenerations- und Aufbaufähigkeit unseres Körpers. Gerade akrobatische Sportarten, die sogenanntes „Blocken“ und „Prellen“ voraussetzen, wie z.B. **Tricking** und Parkour begünstigen schnell die Entstehung des Schienbeinkanten Syndroms. Aber auch alle Stop-and Go Sportarten, sowie einfacher Laufsport sollten anfangs langsam angegangen werden.

Beim Laufen sollten Sie folgendes einhalten, um das Risiko von Shin Splints zu minimieren:

- 1: Laufen Sie mit guten Schuhen. Schlechte Schuhe erhöhen unnötig den Druck auf Ihr Schienbein.
- 2: Rollen Sie nicht übermäßig ab. Ein Mittelfußlauf ist für die meisten Sportler angebrachter. Aufsetzen mit der Ferse überanspricht schnell Ihren vorderen Schienbeinmuskel.
- 3: Bergläufe, gerade bergab sind Sachen für Fortgeschrittene. Auch nach einer Trainingspause sollten Sie nicht mit Bergläufen einsteigen.

Wenn es schon zu spät ist

Manchmal lässt es sich eben nicht vermeiden und die Shin Splints sind da. Leider hilft bei Entzündungen im Prinzip immer nur Entlastung. Um die Leistungsfähigkeit zu erhalten kann natürlich auf andere Sportarten ausgewichen werden, die die Unterschenkel nicht so stark belasten. Wichtig ist, dass dieser Sportartenwechsel beim Wiedereinstieg wie eine Trainingspause gewertet wird, sonst sind die Shin Splints ruck zuck wieder da.

Entzündungshemmende Medikamente können die Heilung beschleunigen. Sie sollten die

entsprechenden Nebenwirkungen jedoch immer im Verhältnis zum Effekt betrachten. Unter Umständen tut Ihnen eine kurze Auszeit im Laufen ganz gut.

Wenn Shin Splints immer wieder auftauchen kann das an der Lauftechnik oder eine Fehlbildung des Fußgewölbes liegen. Eine Laufbandanalyse kann sehr hilfreich sein um entsprechende Probleme zu erkennen.