



# FIT UND XUND #89

## LAUFANALYSE – NICHT NUR FÜR PROFIS

Das letzte Fit & Xund handelte von Ursachen und Risikofaktoren für einen Ermüdungsbruch im Fuss. Egal, ob jemand das Laufen als Profi oder nur als Hobby betreibt: Wenn Schmerzen beim Laufen zum Begleiter werden, dann lohnt es sich, den Bewegungsapparat genauer zu betrachten. Die Physiotherapie Wyland in Marthalen bietet dafür eine fundierte Lauf- und Ganganalyse an. Und da ich der Ansicht bin, dass vorbeugen besser ist als heilen, habe ich eine solche gleich selbst ausprobiert.

Zu Beginn unterhielt ich mich mit Martina Ott, Sportphysiotherapeutin, über meine sportlichen Aktivitäten und allfällige Beschwerden. Danach stellte ich mich auf einen Spiegeltisch. Sogleich erfolgte eine erste Beurteilung der Fuss-, Knie- und Hüftstellung und der Wirbelsäulenachse. Markante Gelenkstellen wurden mit Markerpunkten versehen. Und dann ging es auch schon ab auf das



Laufband: zuerst barfuss gehend, dann rennend. Eine Highspeedkamera, welche 100 Bilder in der Sekunde schießt, filmte mich von hinten und von vorne. Eine eindrucksvolle Anzahl Bilder, da ich weiss, dass meine Augen nur drei Bilder in der Sekunde wahrnehmen können. Schnell können X-, O- oder Sägebeine diagnostiziert werden. Erkennbar sind auch ein Senk-, Knick- oder Hohlfuss – bei mir ist es ein leichter Knickfuss rechts,

Laufschuhen. Mein Gefühl hatte mich nicht getäuscht. Die Aufnahmen bestätigten mir, dass ich zwar sehr bequeme, doch die falschen Laufschuhe gekauft hatte. Denn mit diesen knickte ich deutlich mehr ein – auch links.

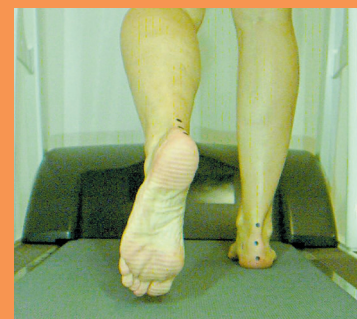
Je nach Bedarf unterscheidet sich die Laufanalyse: Bei Leichtathlet:innen wird der Laufstil mit Nagelschuhen, bei Fussballer:innen mit Fussballschuhen absolviert. Jemand, der erst ab

den ich selber nicht spüre, der aber auf den Bildern unverkennbar ist. Gut unterscheiden lässt sich auch, ob ich eine Vor-, Mittel- oder Rückfussläuferin bin.

Anschließend ging und rannte ich nochmals mit meinen

Kilometer 30 Schmerz empfindet, sollte auch im selben Zustand seine Analyse machen. Tennisspieler:innen machen in ihren Tests Abstoppbewegungen und Richtungswechsel, und bei Volleyballer:innen werden Sprung und Landung angeschaut.

Die Massnahmen unterscheiden sich: Während bei den einen Menschen Defizite im Laufstil entdeckt werden, die mit gezielten Athletikübungen beseitigt werden können, brauchen andere Alltags- oder Sporteinlagen. Als Sportphysiotherapeutin kann Martina Ott mit ersten Lauftechnik-Korrekturen weiterhelfen. In Sachen Alltags- oder



Sporteinlagen arbeitet die Physio Wyland eng mit einem hochqualifizierten Orthopäden zusammen. Bei mir reichen vorerst Laufschuhe, die mir mehr Halt geben – auch dafür nannte mir Martina Ott die Adresse eines Fachgeschäftes mit individueller Schuhberatung.

Mit meinem Dossier unter dem Arm verliess ich die Physiotherapie nach eineinhalb Stunden, die wie im Flug vergangen waren. Schön, dass ich da nicht wegen Beschwerden, sondern nur zu Recherchezwecken hingehen «musste». Und dank diesen und einem Paar neuer Laufschuhe bleibt das hoffentlich auch so.

Gaby Bächtold

Trainerin  
ABC Fitness  
Rheinau

