



## Unser Körper: Die Beine

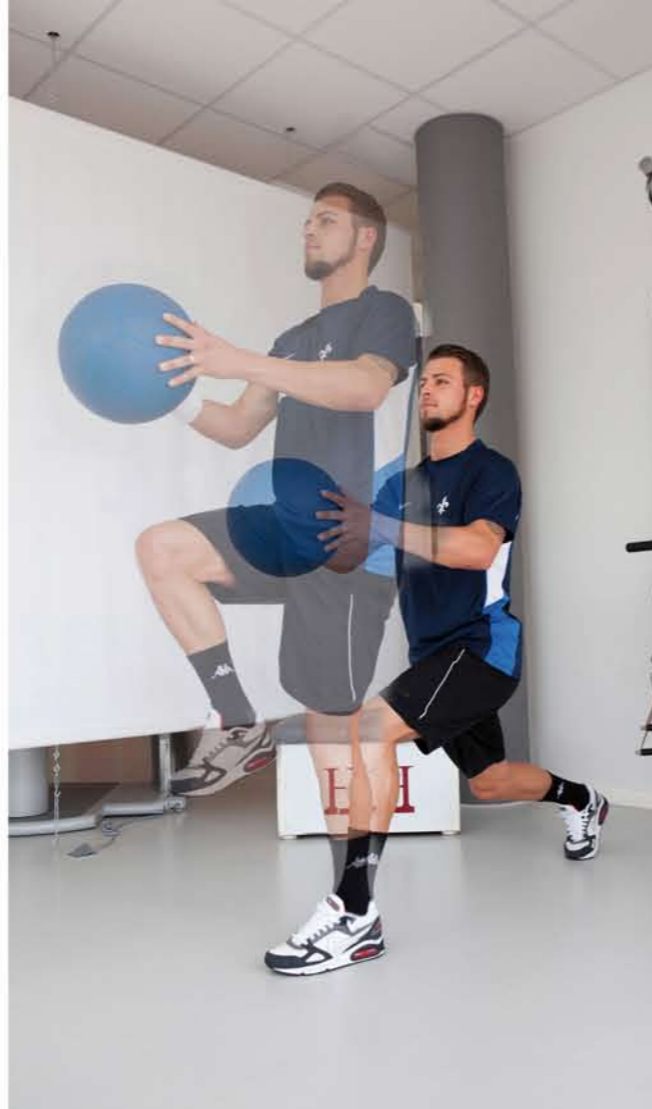
Unsere Beine dienen uns als Fortbewegungsorgan. Sie werden in einen Oberschenkel und Unterschenkel eingeteilt und sind durch das Kniegelenk miteinander verbunden. Oben grenzt das Hüftgelenk und unten das Sprunggelenk unser Bein ab.

Die dazu gehörige Beinmuskulatur wird in Beuger (Flexoren) und in Strecker (Extensoren) eingeteilt. Im Hüftbereich gibt es noch die Adduktoren und Abduktoren.

Bei Leistungs- aber auch Freizeitsportlern ist es wichtig dass die Muskulatur im Gleichgewicht steht, d.h. dass sie in allen Teilen gut gedehnt ist und das das Kraftverhältnis zwischen der Beuge- und der Streckmuskulatur in einem guten Verhältnis steht. Sollte hier eine Dysbalance vorhanden sein, kann sie beim Sport schnell zu Verletzungen, wie Zerrungen oder Faserrissen in der Musku-

latur, führen. Weitere Ursachen für Beeinträchtigungen könnten Gelenkerkrankungen wie Arthrose oder Entzündungen im Hüft-, Knie- oder Fußbereich sein. Diese Probleme mindern nicht nur die Leistungsfähigkeit, in dem sie Schmerzen auslösen, sondern sie führen auch zu Ausweichbewegungen und damit verbunden Fehlbelastungen in anderen Bereichen.

Ein weiterer Faktor für eine Beeinträchtigung könnte das Gefäßsystem bilden. Ursache hierfür können z.B. Krampfadern oder Durchblutungsstörungen sein, die den Sportler in seiner Leistung mindert.



Egal welche der genannten Ursachen die sportliche Beeinträchtigung hervorruft, sie muss in jedem Fall von einer Fachperson beurteilt und anschließend auch behandelt werden. Sollten die Ursachen nicht behandelt werden, kann es zur Überlastung anderer Strukturen führen die dann zu Schaden kommen. Dieses ist im Profibereich häufig der Fall, weil man nicht immer die Zeit hat kleinere Verletzungen ausheilen zu lassen. Allerdings wird dieses durch intensive physiotherapeutische Behandlungen kompensiert und aufgefangen.

Wer häufig Sport treibt sollte sich regelmäßige Massagen für die

Muskelpflege gönnen. Denn da unsere Beine als unser Fortbewegungsorgan schon der tagtäglichen Belastung ausgesetzt sind, ist der Sport eine zusätzliche Beanspruchung.

Weitere präventive Maßnahmen gegen Verletzungen sind natürlich eine gesunde Ernährung, ein ausreichendes Trinkverhalten, ein ausgeglichenes Krafttraining und die Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit. Wer all diese Dinge berücksichtigt wird noch lange, viel Spaß an seinem Sport haben.

Autor: Physiotherapeut Thorsten Harm