

# **(Keine) Gnade für die Wade – Laufen und Wadenschmerzen**

Ich habe mir hier ein paar Gedanken gemacht über das Thema Laufen und Wadenschmerzen – insbesondere bei Laufeinsteigern.

Aber auch erfahrene Läufer sind nicht gefeit vor Wadenschmerzen.

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die Wadenschmerzen begünstigen.

Wir gehen hier der Einfachheit davon aus, dass keine medizinischen Probleme vorliegen, die auch – sehr selten – Auslöser von Wadenproblemen sein können wie z.B.:

- Polyneuropathie
- Borreliose
- Elektrolytstörungen auf Grund eines Mangels an Magnesium oder Kalium

Die Betonung liegt hier aus „sehr selten“ - im begründeten Verdachtsfall sollte ein Arzt konsultiert werden.

Auch eine Muskelverletzung (Muskelfaserriss) kann eine Ursache sein: Hier hilft nur ein richtiges Auskurieren der Verletzung.

## Faktoren, die Wadenschmerzen durch Lauftraining begünstigen

Hier gibt es viel zu sagen, ich mache es stichpunktartig:

- zu hohe Belastung bzw. **zu hohe Belastungssteigerung** (z.B. nach einer Trainingsauszeit): „Zu hoch“ ist entweder ein zu großer Umfang oder eine zu hohe Intensität, d.h.: Das Tempo ist zu hoch.
- Fehlendes oder unvollständiges **Warming-Up**
- mangelnde **Mobilisierung** vor dem Training; ggfs. mangelndes Dehnen der Wadenmuskulatur nach dem Lauf-Training.
- fehlendes **Training für die Wade** – insbesondere fehlendes exzentrisches Training („exzentrisch“ ist die nachgebende Belastung – man drückt sich z.B. im Stehen mit den Fersen nach oben = konzentrisch / überwindend – und lässt sich dann langsam nach unten wieder ab = „exzentrisch“).

Auch wenn du schon Jahre läufst: Wenn du dein Training abrupt steigerst oder einfach mal kurzer Hand einen Wettkampf die Berge hoch und wieder runter machst, werden mit Sicherheit verhärtete Waden (und Oberschenkel etc.) die Folge sein.

**Also:** Überdenke und plane deine Trainingsgestaltung.

## Weitere Gründe für Wadenprobleme können sein:

Weitere Gründe sind:

- Fußfehlstellungen
- Laufstil
- Schuhe (z.B. Schuhe aus der „falschen“ Laufschuhkategorie oder Schuhe, die zu klein oder verschlissen sind, begünstigen Wadenschmerzen.)

Das alles lässt sich überprüfen und kontrollieren.

## Gnade für die Wade – Was ist zu tun?

Zunächst einmal: Vermeide die Faktoren, die Wadenschmerzen begünstigen bzw. mache das Gegenteil davon:

- adäquater Trainingsaufbau und adäquate Belastungssteigerungen (*das sollte relativ einsichtig sein und der gesunde Menschenverstand genügt, um festzustellen was eine adäquate Belastungssteigerung ist, und was nicht.....Beispiel: ich jogge 4 Wochen lang locker 3 mal die Woche 30 Minuten im Flachland und renne dann mit 100% 4km den Berg hoch und Vollgas auf der anderen Seite wieder runter: Das ist auf jeden Fall lustig – aber nicht adäquat, und führt zu.....ja genau....direkt zu unserem Thema Wadenschmerzen*)
- Mobilisieren vor dem Training – Dehnen nach dem Training
- exzentrisches Wadentraining
- Springe Seil
- Barfusstraining

## **Mobilisieren vor dem Training:**

- Bewege Fuß- und Sprunggelenk in alle Bewegungsrichtungen
- Wadenstretch: kurz und aktivierend auch leicht federnd (nach dem Training: lang und haltend)
- Nutze den Foam-Roller und trainiere deine Faszien: Rolle die Wadenmuskulatur auf der Hartschaumrolle aus. Arbeite mal mit mehr und mal mit weniger Druck. (Dauer: 3 mal 60 Sekunden)

## **Dehnen nach dem Training:**

- Wadenstretch – ggfs. auch an einer Treppenstufe – jetzt aber haltend (bis zu 30 Sekunden) statt aktivierend
- Dehne auch den Fuß und den Spann – nutze dafür den Fersensitz (kann unangenehm sein)

## **Krafttraining für die Waden - exzentrisches Wadentraining:**

- auf einer Stufe stehend lässt du die Fersen nach unten ab (ca. 5 Sekunden). Drücke dich dann nach oben (1 Sekunde)
- Gewöhne dich langsam daran und starte zum Beispiel mit 5 – 6 Wdh.

## **Seilspringen:**

- Seilspringen oder entsprechendes Hüpfen auf der Stelle trainiert die gesamte hintere Fuß- und Beinmuskulatur incl. Gesäßmuskulatur – also fast alle Muskelgruppen, die für das Laufen eine hohe Bedeutung haben
- Starte langsam, aber mache es regelmäßig.

### **Barfusstraining:**

- Gehe und laufe locker barfuss auf einem Rasenstück – 2 – 3 mal in der Woche für jeweils bis zu 10 Minuten (auch im Winter)

### **Und wichtig bei allem:**

Nimm´ dir Zeit und plane und handele mittel- und langfristig.

Und: Eine gute Rumpfstabilität hat viel zu tun mit einer vernünftigen Laufhaltung. Trainiere auch deinen Rumpf – deine Laufmuskulatur und somit auch deine Waden profitieren indirekt davon.