

VOLLEYBALL

MAGAZIN

Jennifer Pettke
(Allianz MTV Stuttgart)

Training

Beweglicher
durch zielgerichtetes
Aufwärmen

Ludwig/Walkenhorst

Meilensteine eines
fantastischen Jahres

Lieblinge der Leser

Sie haben gewählt:
Volleyballer des Jahres

4,80 Euro



Wir brauchen einen Ligasponsor

Stuttgarts scheidender Manager Lobmüller fordert mehr Hilfe für die Klubs

Fußschmerzen? Nein danke!

Die Füße werden oft zu wenig beachtet, dabei ist häufiges Springen für Volleyball elementar. Eine mögliche Folge sind Verletzungen der Sesambeine.

Gabriele Hellwig erläutert Hintergründe und stellt gemeinsam mit **Dr. Markus Klingenberg** von der Beta-Klinik in Bonn Vorbeuge-Maßnahmen vor



Wer so hoch springt und so hart landet wie Georg Grozer, riskiert Fußschmerzen

In kaum einer anderen Ballsportart werden höhere Anforderungen an die Füße gestellt als beim Volleyball. Die Sprungfrequenz ist extrem hoch, wie Untersuchungen zeigen: Ein Spitzenspieler erreicht einen Durchschnittswert von 150 Vertikalsprüngen pro Spiel. Aufgrund der hohen Belastung und dem fehlenden direkten Gegnerkontakt kommen Überlastungsschäden weitaus häufiger vor als akute. Dr. Markus Klingenberg beschreibt das Problem so: „Durch die chronische Belastung entstehen Mikroverletzungen im Knochen, die im schlimmsten Fall zu einem Ermüdungsbruch führen.“ Solche Ermüdungsbrüche können auch an den Fußknochen

auftreten. Die Fuß- und Zehengelenke werden beim Volleyball stark gefordert. Sie sind jedes Mal beteiligt, wenn der Spieler abspringt, um einen Ball anzugreifen oder zu blocken.

Auch die sogenannten Sesambeine können Schaden erleiden. Sesambeine sind Sehnenknochen, die an verschiedenen Stellen im Körper vorkommen. Das größte und bekannteste Sesambein ist die Kniescheibe. Aber es gibt Sesambeine auch am Fuß. Unter dem Großzehengrundgelenk liegen zwei von ihnen, die rund einen Zentimeter lang sind und die Form einer Bohne haben. Zwischen den Sesambeinen



Info: Vorbeugen ist möglich

Praxistipps von Dr. Markus Klingenberg

- Spielen Sie nur in guten passenden Sportschuhen Volleyball. Die Schuhe sollten vorne breit sein, damit der Vorfuß genug Platz hat.
- Denken Sie bei jedem Training und jedem Spiel an ein gutes Warm-up für die Füße, inklusive der Zehen.
- Am besten vor und nach dem Training beide Fußsohlen auf einem Tennisball hin und her rollen (ohne Schuhe). 30 Sekunden für jeden Fuß genügen.
Tipp: Damit man die Übung nicht vergisst, beim Packen der Sporttasche schon den Tennisball in die Turnschuhe legen.
- Üben Sie nicht nur das Springen, sondern auch das Landen. Eine saubere Landung ist wichtig, um Verletzungen vorzubeugen.
- Landen Sie geräuschlos wie eine Katze. Wer das probiert, landet zwangsläufig weicher.
- Beim Landen möglichst nicht nur auf dem Vorfuß landen, sondern auch auf dem Mittelfuß.
- Beugen Sie beim Landen die Knie und die Hüften, um den Aufprall auf dem Boden abzufedern.

Fachmann:
Dr. Markus
Klingenberg
weiß, was bei
schmerzenden
Füßen zu tun ist



Fotos: fivb, privat

läuft die Sehne des langen Großzehenbeuger-Muskels. Sesambeine haben die Funktion eines Abstandshalters. Sie halten die Sehne von den umliegenden Knochen und den angrenzenden Gelenken fern und erleichtern dadurch die Bewegung. Vor allem am Fußgelenk sorgt der zusätzliche Abstand der Sehne zum Knochen dafür, dass Druckschäden vermieden werden. Außerdem entsteht ein größerer Hebel für die Sehne. Man braucht also weniger Kraft, um den mit der Sehne verbundenen Knochen zu bewegen. Die Sesambeine unter den großen Zehen können durch häufiges Springen und Landen gereizt werden. Diese Reizung wird als Sesamoiditis bezeichnet. Bei chronischer Überlastung kann es zum Ermüdungsbruch der Sesambeine kommen. Typische Symptome sind stechende Schmerzen bei Belastung. In Ruhe gibt es dagegen selten Beschwerden. Durch die eingeschränkte Bewegung wird auch der normale Abrollvorgang des Fußes behindert. Die Betroffenen nehmen eine Schonhaltung über den Fußaußenrand an. Dies kann langfristig – sofern nichts dagegen unternommen wird – weitere Probleme verursachen. Drückt man unterhalb des Großzehengrundgelenkes an der Fußsohle genau an der Stelle, an der sich das Sesambein befindet, tut es ebenfalls weh. Der Schmerz kann durch falsches Schuhwerk noch zusätzlich verstärkt werden.

Wer Probleme mit dem

Sesambein hat, kann sich mit

Schuheinlagen helfen.

Ein erhöhtes Risiko für Verletzungen des Sesambeins haben Menschen mit angeborenen oder erworbenen Fehlstellungen in den Füßen. Ein Beispiel ist der Hallux valgus, der Ballenzeh, eine häufige Fehlstellung, bei der sich der erste Mittelfußknochen nach außen schiebt und ein sichtbar herausragender Ballen entsteht. Beim Sport ist das Sesambein aufgrund dieser Fußdeformation erhöhtem Stress ausgesetzt, und die veränderte Form der Zehen kann schließlich zu einer einseitigen Belastung führen.

Das gilt auch für Bewegungseinschränkungen im Großzehengrundgelenk wie beim Hallux rigidus. Für die Diagnose untersucht der Arzt den schmerzenden Fuß und fertigt eine Röntgenaufnahme an.

Bei Verdacht auf ein Knochenmarködem oder eine Stressfraktur sollte ergänzend eine Kernspintomographie (MRT) angefertigt werden. Bei einer Entzündung des Sesambeins erhält der Patient zunächst Medikamente, um Schmerz und Entzündung zu lindern. Entscheidend ist jedoch die Entlastung, für die unter anderem orthopädische Schuheinlagen sorgen können, bei denen eine Lochaussparung oder Polsterung im Bereich der Sesambeine angebracht wird. ■