

## **Ermüdungsbruch: Gibt's das nur physisch?**

Damit einer unserer Knochen bricht, braucht es normalerweise eine grössere Krafteinwirkung, sei es durch einen starken Schlag, einen heftigen Aufprall oder eine intensive Belastung aus einem ungünstigen Winkel. Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr von Knochenbrüchen, weil Knochendichte und -elastizität abnehmen. Doch es geht auch anders.

### **Was ist ein Ermüdungsbruch?**

- **Definition:**  
*Bei einem Ermüdungsbruch – auch Stressfraktur genannt – handelt es sich um einen partiellen oder kompletten Knochenbruch, der aber nicht durch eine einzelne Gewaltwirkung entstanden ist, sondern durch repetitiven mechanischen Stress.*
- **Ursache:**  
*Bei jeder neuen körperlichen Belastung reagiert der Körper mit Anpassungsvorgängen wie Muskelwachstum und Verstärkung der Knochen an den belasteten Stellen. Stressfrakturen entstehen, wenn sich der Knochen nicht an die Belastungen anpassen kann, weil die Belastung zu hoch und die Erholungsphase zu kurz ist.*
- **Symptome:**  
*Zuerst beginnen die Schmerzen schleichend, das Training ist noch machbar. Mit zunehmender Dauer der Beschwerden muss die sportliche Belastung bereits zu Beginn abgebrochen werden und die Schmerzen treten auch im Alltag oder sogar in Ruhe auf.*

Was würden Sie einer betroffenen Person raten? „Auf die Zähne beißen, das legt sich wieder...“ oder „Ist doch nicht so schlimm. Denk an dein Ziel...“. Na, hoffentlich nicht!

### **Sind eigentlich nur Knochen betroffen?**

Das ganze Muster kommt mir bekannt vor: Definition, Ursache, Symptome, inklusive den gut gemeinten Ratschlägen. Wenn es einmal richtig kracht, ist es nachvollziehbar, dass ein Knochen brechen kann. Aber kleine Belastungen genügen eben auch, wenn sie häufig genug auftreten und die Erholungszeit nicht zur vollständigen Regeneration ausreicht. Aber lassen Sie uns das Spektrum mal etwas ausbreiten:

- Beziehungen sind nur dann gut, wenn sie auf dem Prinzip von Geben und Nehmen basieren. Wer glaubt, in einer Beziehung gewinnen zu müssen, verliert sie. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis die eine oder andere Partei einen Arbeitsvertrag kündigt oder eines Abends ein Zettel auf dem Küchentisch liegt: „Bin weg, ich kann nicht mehr, leb wohl...“
- Telefonieren, Kalenderfunktionen, SMS, Chats, Börsenkurse abfragen den ganzen Tag. Das Handy funktioniert einwandfrei, auch wenn die Batterieanzeige nur noch einen kleinen roten Punkt darstellt. Doch plötzlich ist Funkstille und weder fluchen noch schüteln kann helfen.
- Zielvorgaben erreichen, mithalten, durchhalten... Schlafen und spazieren gehen ist unproduktiv, schliesslich haben wir Energy-Drinks im Kühlfach. Und wer noch mehr Power braucht, bestellt sich einen Muntermacher im Internet, damit der Arzt oder der Apotheker keine dummen Fragen stellt. – Zeit für Fragen bleibt in der Reha-Klinik noch genug.

*Quellenangabe: Die kursiv geschriebenen Textpassagen stammen von Natascha Knecht, Tagesanzeiger, 23.7.2012. Den Blog finden Sie unter: <http://blog.tagesanzeiger.ch/outdoor/index.php/20603/ermudungsbruch-am-fuss-oft-verpasste-diagnose/>*