

Matthias Marquardt

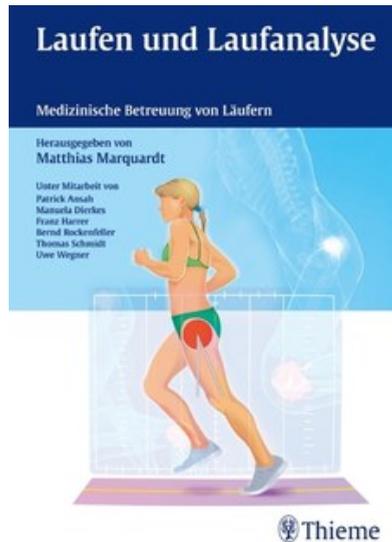
Laufanalyse

Leseprobe

[Laufanalyse](#)

von [Matthias Marquardt](#)

Herausgeber: Thieme



<http://www.unimedica.de/b18768>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

schon als Marathonläufer und Triathlet musste ich am eigenen Leib erfahren, dass die systematische Untersuchung des Bewegungsablaufes bei Laufverletzungen viel zu selten stattfindet. Ich setzte mich daher schon während meines medizinischen Studiums mit der Biomechanik des Läufers und deren Analyse auseinander, um dieses Wissen später in die Ausarbeitung der „Laufbibel“ einfließen zu lassen, die mittlerweile zum Standardwerk im Laufsport avancierte.

Mit den Jahren stieg allerdings auch das Interesse der Fachgruppen am Thema Bewegungsanalyse, wengleich kein entsprechendes Lehrbuch erhältlich war. So entschied ich mich nach mehrjähriger Tätigkeit in der Bewegungsanalyse, einen praktischen Leitfaden für den klinischen Alltag zu entwickeln, der die typischen Untersuchungsverfahren darstellt und erklärt. Der Biomechaniker PD Dr. Stefan Grau von der Universität Tübingen half mir dabei, zwischen vielen dreidimensionalen, kinetischen Untersuchungen der aktuellen Forschung vor allem die praktikablen Daten für ein solches Kompendium zu finden. Für die weitere Gestaltung des Buches habe ich die Unterstützung zahlreicher ausgewiesener Experten (und Praktiker) gewinnen können:

Manuela Dierkes, Sportwissenschaftlerin, kümmerte sich mit Ihrer gewohnten Akribie um die praktischen Übungen auf Basis meines „natural-running“-Konzeptes.

Franz Harrer, Spiritus Rector eines weltbekannten Herstellers für medizinische Laufbänder stellte die (rechtlichen) Anforderungen an ein medizinisches Lauflabor da.

Bernd Rockenfeller, Physiotherapeut, zeigte als Experte für die sensomotorische Einlagenversorgung die Möglichkeiten dieser Therapieansätze auf.

Mit Dr. Uwe Wegner, Facharzt für Orthopädie, und ehemaliger Verbandsarzt des DLV und Dr. Patrick Ansah, Facharzt für Orthopädie, haben zwei innovative Querdenker das orthopädische Untersuchungskapitel hervorragend mitgestaltet.

Thomas Schmidt, Marketingexperte, fasste zusammen, wie man die Dienstleistung Bewegungsanalyse im medizinischen Wettbewerbsumfeld erfolgreich anbieten kann.

Allen Co-Autoren gilt mein großer Dank für die gedeihliche Zusammenarbeit. Nicht unerwähnt bleiben darf allerdings unser Fachlektor Johannes Ermel, der mit großem Fachwissen und sicherem Gespür stets die richtigen Fragen stellte. Durch seine Hilfe und das große Engagement meiner Mitarbeiter bin ich nun sicher, Ihnen ein geeignetes Ausbildungsbuch zur Bewegungsanalyse vorlegen zu können, das Ihnen neue Einblicke in Ihre Arbeit mit Läufern geben wird. Denn am Ende basiert ein guter „Sensus orthopaedicus“ nebst Erfahrung primär auf Fachwissen – sowohl in der statischen, wie auch in der dynamischen Analyse unserer Patienten.

Viel Freude beim Lesen und Umsetzen neuer Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dr. med. Matthias Marquardt

Hannover
im Januar 2012

Geleitwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Laufen in seinen vielfältigen Ausprägungen ist für viele Menschen heutzutage zu einem wichtigen Bestandteil des Lebens geworden. Neben dem unbestreitbaren Nutzen für das Herz-Kreislauf-System sind Überlastungsbeschwerden eine negative Begleiterscheinung im Laufsport. Bei 30–50% aller Läuferinnen und Läufer kommt es zur laufbedingten Überlastung innerhalb eines Jahres. Häufig sind Auffälligkeiten im Gang- und Laufbild, wie z.B. instabile Bein- oder Sprunggelenkachsen in Kombination mit Trainingsfehlern und klinischen Prädispositionen, ursächlich für deren Entstehung.

Zum besseren Verständnis der Ätiologie und als Grundlage für eine effizientere Therapie sind grundlegende Kenntnisse der Gang- und Laufbewegung für Ärzte, Sportwissenschaftler, Orthopädieschuhtechniker und Therapeuten von wesentlichem Nutzen. Diese zu vermitteln ist ein zentraler Bestandteil dieses Buches. Das Autorenteam zeigt fundiert auf, wie die zweidimensionale Bewegungsanalyse sinnvoll in der primären Patientenversorgung angewendet werden kann und wo deren Grenze in der Analyse und Bewertung liegt.

Neben den Grundlagen zur Bewegungsanalyse werden im vorliegenden Buch ausführlich wesentliche therapeutische Maßnahmen beschrieben und erläutert. Zusätzlich zu passiven „Versorgungen“ wie die Auswahl des richtigen Laufschuhs bzw. der Einsatz einer sinnvollen Einlagenversorgung werden vor allem aktive Maßnahmen wie begleitendes Kräftigungstraining der Bein- und Rumpfmuskulatur, Lauftechniko-optimierung, Koordination der Laufbewegung sowie sinnvolles Dehnen und Regeneration der Muskulatur diskutiert. Vor allem die mittel- und langfristige effektiven aktiven Maßnahmen machen dieses Buch zu einem wertvollen „Praxisbuch“ zur Therapie und Prävention von Überlastungsbeschwerden im Laufsport.

Ich wünsche allen Therapeuten, Orthopädieschuhtechnikern, Sportwissenschaftlern und Ärzten viel Freude bei der Lektüre dieses sehr informativen und überaus praxisnahen Lehrbuchs und hoffe, dass die beschriebenen Sachverhalte zu einer optimierten Diagnostik und Therapie führen.

Priv. Doz. Dr. Stefan Grau



Priv. Doz. Dr. Stefan Grau
Leiter Forschungsbereich Biomechanik
Abteilung Sportmedizin
Universitätsklinik Tübingen
Silcherstr. 5
72076 Tübingen
Fon +49-7071-2980699
Fax +49-7071-295162
E-mail: stefan.grau@med.uni-tuebingen.de



Matthias Marquardt

[Laufanalyse](#)

280 Seiten, geb.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de