

Unterschenkel

Schienbeinkantensyndrom

Definition

Das auch als **mediales Tibiakantensyndrom** oder umgangssprachlich als **Shin splints** bekannte Leiden tritt meist während oder nach sportlicher Aktivität auf.



Symptome

In der unteren Knochenhälfte des Schienbeins besteht eine diffuse Druckempfindlichkeit entlang des Schafts mit tast- und sichtbaren Schwellungen. Ebenfalls kann eine Unregelmäßigkeit über der Schienbeinkante zu spüren sein. In Ruhe klingt der Schmerz häufig ab, tritt jedoch bei erneuter Belastung wiederholt auf.

Ursache

Die Hauptursache für den Schmerz am Schienbein ist wiederholtes Springen und Landen. Läufer mit vermehrter Pronation, die den Fuß nach außen rotieren, hauptsächlich den Vorfuß belasten oder mit Spikes laufen, erleiden besonders häufig ein Schienbeinkantensyndrom. Harte Untergründe führen automatisch zu einer höheren Stoßbelastung für ihren passiven Bewegungsapparat. Dazu zählt natürlich auch die Schienbeinkante, sie kann dadurch übermäßig beansprucht werden.

Therapiemaßnahmen

- Der Schmerz ist ein Warnzeichen, um eine Chronifizierung zu vermeiden. Sie sollten das Lauftraining unterbrechen und so früh wie möglich in den Schongang schalten.
- Wärme- und Kälteanwendung im Wechsel können Schmerzlinderung bewirken. Wenn die Schmerzen trotz konservativer Behandlung weiterhin bestehen, sollten Sie einen Sportarzt oder Physiologen aufsuchen, um ein Kompartmentsyndrom oder eine Stressfraktur auszuschließen.
- Um einem tibialen Stresssyndrom vorzubeugen ist ein sorgfältiges Aufwärmen vor dem Lauftraining unerlässlich.
- **Versorgung mit orthopädischen Schuheinlagen:** Meist weist der Patient eine Abduktionsstellung des Fusses mit gleichzeitiger Überpronation des Fusses auf. Daher die Einlage medial unter dem sustentaculum tali gut stützen mit Unterstützung unter M1, um den Fuss nach innen zu führen und die Pronation zu korrigieren. Ziel der Einlage ist es, die Sehne des m. tibialis posterior zu entlasten.