

Köln, 27. Juli 2007

Hexenschuss und Ischias – wann ist mit dem Laufen Schluss?

Vortrag für Marathon- und andere Läufer

Irgendwann erwischt es jeden Marathonläufer: Schmerzen in der Hüfte, Beschwerden im Rücken. Denn ein Marathon-Lauf ist eine Extrembelastung und bereits falsches Training kann zu Überlastungen führen. Die Konsequenz: Schmerzen statt wohltuender Entspannung. Wann ist die Wettkampfteilnahme gefährdet oder sollte der Sportler sein Training anpassen - das erfahren Interessenten am Mittwoch, den 8. August ab 19.00 Uhr, in dem Vortrag „Hexenschuss und Ischias - Rücken- und Hüftbeschwerden beim Laufen“. Der Vortrag findet im Deutzer Eduardus-Krankenhaus statt. Weitere Informationen unter www.eduardus.de.

„Die Versuchung ist groß, die Alarmsignale des eigenen Körpers zu überhören und statt einer Trainingsauszeit, unterstützt von einer Schmerztablette, das Training fortzusetzen“, weiß Dr. Christoph Barabas, Facharzt für Orthopädie im Department für Arthroskopie und Sportorthopädie am Eduardus-Krankenhaus und selbst begeisterter Marathonläufer. In seinem Vortrag betrachtet Dr. Barabas die Themen Ursachen für Rückenschmerzen beim Laufen und deren Beschwerdemuster sowie Behandlungsmöglichkeiten daher sowohl aus Sicht des Orthopäden als auch des Sportlers. Als weiterer Referent konnte Dr. Axel Schulz, niedergelassener Orthopäde und Sportmediziner in Lüdenscheid, gewonnen werden. Er wird einen Vortrag zum Thema „Gelenkschmerzen des Marathonläufers – was tun?“ halten.

Im Anschluss an den Vortrag haben die Zuhörer die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Ford-Köln-Marathon statt. Der Eintritt ist kostenfrei.