

# Rauf aufs Fahrrad – aber mit Verstand!

Fahrradfahren ist schön und normalerweise gesund, aber nicht ganz ungefährlich.

Ohne Knautschzonen sind Kollisionen mit besser geschützten Verkehrsteilnehmern meistens nachteilig, abgesehen davon, dass der menschliche Organismus bei abruptem Abbremsen aus höheren Geschwindigkeiten oder hohen ungewohnten Belastungen sehr empfindlich reagiert. Aber man kann sich schützen, z. B. durch das Tragen eines Helms oder auch durch das Trainieren von Techniken, die dem Organismus höhere Belastungen erträglicher machen.

## Stürzen will gelernt sein

Stürze gehören beim Radeln zur Verletzungsursache Nummer eins. Die Handgelenke sind dabei neben den Armen und Schultergelenken stark gefährdet, weil der Biker den Sturz im Reflex fast immer mit den Händen abfängt. Auch Schlüsselbein- und Schultergelenksverletzungen sind häufige Sturzfolgen mit langen Genesungszeiten. Wer gute Nerven hat, lässt deshalb die Hände am Lenker. Mit ein wenig Glück bleibt es dann bei Abschürfungen.

## Unterarm- und Handprobleme

Die Unterarm-Muskulatur wird besonders beim Mountainbiken durch Halten des Lenkers stark beansprucht. Eine Folge kann ein »Tennisarm« sein, ein schmerzhafter Reizzustand der Sehnenansätze von Muskeln des Unterarms. Druckläsionen von Nerven im Handgelenksbereich lassen Finger pelzig

oder gefühllos werden. Es handelt sich hierbei um eine Abquetschung der im Karpaltunnel (Tunnel an der Handwurzel) befindlichen Nerven. Den Griff am Lenker öfter zu variieren oder die Hände während der Fahrt zu lockern bringt Erleichterung. Für das Mountainbike gibt es speziell geformte Griffe.

## Kniegelenke schön warm halten

Beim Radfahren werden die Knie normalerweise geschont. Dennoch können Schmerzen infolge von hoher Kraftbelastung und durch Unterkühlung infolge Fahrtwind auftreten. Überlastungen lassen sich durch Fahren in kleinen Gängen, rechtzeitiges Stehen am Berg oder die angepasste Sitzposition vermeiden. Gegen Unterkühlung hilft die richtige Bekleidung – unter 15 Grad sind lange

Radlerhosen ein Muss. Kniegelenke brauchen nicht – wie beim Laufen – Stöße abzufangen und werden auch nicht Verdrehungen und Prellungen ausgesetzt. Bei Stürzen kann es aber durchaus zu Riss-Quetsch-Wunden über der Kniescheibe mit Schleimbeutelverletzungen kommen. Kniebandagen sollten beim Radfahren nicht angelegt werden, da sie eher die Blutzirkulation stören.



DR. ULRICH GRAEFF

Facharzt für Orthopädie,  
Sportmediziner

Mitglied der Regensburger  
OrthopädenGemeinschaft



## Krämpfe durch Mineralstoffmangel

Am häufigsten treten sie in der Wadenmuskulatur auf. Die Hauptursache ist meistens Mineralstoffmangel, vor allem an Kalium und Magnesium. Dieser Mangel tritt nach großen Schweißverlusten auf, vor allem wenn man die Grundprinzipien der gesunden Ernährung nicht ausreichend beachtet hat. Am besten helfen ein bis zwei Stunden vor dem Training vorbeugend Mineralientablet-

ten. Sowohl beim Mountainbiken im Gelände als auch beim Fahrradfahren im Straßenverkehr sind Kopfverletzungen eine der häufigsten schweren Unfallfolgen. Immerhin 37 Prozent der Unfälle sind Stürze auf den Kopf. Der Fahrradhelm kann diese Unfallverletzung vermeiden bzw. die Schwere der Verletzung deutlich mindern. Es gibt keinen Grund, ohne Helm zu fahren – egal in welchem Alter!

## Lockerer Fahrstil versus Nackenschmerzen

Verspannungen der Nackenmuskulatur entstehen meist durch falsche, verkrampfte oder zu weit vornübergebeugte Haltung auf dem Bike. Nackenschmerzen sind gefürchtet, weil sie das Radfahren zur Qual machen. Durch die Position am Rennrad wird die natürliche Überstreckung (Lordose) der Halswirbelsäule noch verstärkt. Die Schmerzen sind in der Regel muskulären Ursprungs. Ein lockerer Fahrstil und eine weitgehend aufrechte Lenkerhaltung beim Rennrad sowie ein steilerer Vorbau beim Mountainbike sind erste Maßnah-

men. Sich während des Fahrens öfter aufzurichten und im Wiegetritt zu fahren hilft ebenso wie regelmäßiges Wirbelsäulen- oder Nacken-Stretching. Sitzbeschwerden durch Druckpunkte oder Reibung verschwinden meist mit zunehmender Anpassung an das Gerät von selbst. Bei längeren Strecken ist große Hygiene nötig, da sich sonst Wundsein, Entzündung der Haarbälge (Furunkel) oder Entzündungen einstellen können. Eine Radhose mit Einsatz, Kamillencreme oder spezielle Sitzcreme helfen nachhaltig. ●



## Sehnenbeschwerden?

**OSTENIL® TENDON – für die Behandlung von Schmerzen und eingeschränkter Bewegungsfähigkeit bei Sehnenbeschwerden.**

**OSTENIL® TENDON** sorgt für eine lang anhaltende Harmonisierung der Sehnen und der sie umgebenden Strukturen, lindert Schmerzen und erhöht die Bewegungsfähigkeit.

**OSTENIL® TENDON** ist auch bei Sehnencheiden einsetzbar.

**OSTENIL® TENDON** ist hervorragend verträglich

Fragen Sie Ihren Arzt nach **OSTENIL® TENDON** – oder rufen Sie uns an, gebührenfrei unter: 0800/243 63 34



TRB CHEMEDICA AG · Richard-Reitzner-Allee 1 · 85540 Haar/München  
Telefon 0800/243 63 34 · Fax 0800/243 63 35 · info@trbchemedica.de · www.trbchemedica.de