

# Ermüdungsbruch

„Seit einem halben Jahr nehme ich an Marathonwettkämpfen teil. Schon länger plagen mich Schienbeinschmerzen, aber jetzt sind sie schlimmer geworden. Sollte ich mal eine kleine Pause einlegen?“

Ich fürchte, mit einer „kleinen“ Pause allein ist es nicht getan. Es kann sein, dass Sie sich einen Ermüdungsbruch bzw. eine Stressfraktur des Schienbeinknochens zugezogen haben; in diesem Fall ist eventuell sogar eine vollständige Ruhigstellung des betroffenen Beins für einige Wochen notwendig. Ein solcher Ermüdungsbruch ist bei Marathonläufern gar nicht so selten und entsteht, wenn die Trainingsbelastung zu hoch bzw. die Erholungspausen zu kurz sind. Anders als ein akuter Knochenbruch, der meist einen sofortigen Funktionsverlust des betroffenen Knochens nach sich zieht, entwickelt sich ein Ermüdungsbruch schleichend. Mit der Zeit nimmt die Belastbarkeit des betroffenen Knochens jedoch immer mehr ab, sodass die Schmerzen schließlich selbst während der Ruhepausen nicht mehr nachlassen. Nicht selten geht dem Ermüdungsbruch ein Knochenmarködem voraus; dieses lässt sich allerdings nur sicher mit einer Kernspintomographie nachweisen. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich baldmöglichst an einen Orthopäden wenden: Je früher ein Knochenmarködem bzw. eine Stressfraktur erkannt und behandelt wird, desto kürzer ist die Pause und desto geringer ist die Gefahr für Komplikationen.



---

**DR. HERIBERT KONVALIN** ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, Physikalische Medizin und Spezielle Schmerztherapie am [Medizinischen Versorgungszentrum Helios](#) in München. Dr. Konvalin ist Vorsitzender der Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie.

---