

## Das Tibiakantensyndrom (Shin Splints)

**M**it dem Beginn der Laufsaison häufen sich die Fälle des sogenannten Schienbeinkantensyndroms. Dies macht sich häufig durch starke Schmerzen an der äußeren Schienbeinkante bemerkbar.

dass nach einiger Zeit die Innenrotation des Schienbeins nicht mehr kontrollierbar ist. In der Folge geht der Ansatz des Schienbeinmuskels in eine Blockade und es kommt zu Überbeanspruchung und entsprechenden Schäden.



Schienbeinkante

Die Tibiakante ist der Innenrand des Schienbeins. Dort befindet sich wie an jedem Knochen eine Knochenhaut. Diese kann durch entsprechende Fehlbelastung entzündlich verhärtet sein.

### Erkrankungsursachen

Zu den Ursachen für ein Schienbeinkantensyndrom zählt unter anderem eine muskuläre Dysbalance am Fuß. Hierdurch kann sich die Fußfehlstellung des Knickfußes ausbilden, welcher die Fußbewegung negativ beeinflusst. Die so veränderte Dynamik begünstigt zum Beispiel beim Joggen,

### Präventiv Maßnahmen

Mithilfe unserer Einlagen haben wir die Möglichkeit, die Impulskraft zu verändern. Durch diese Fähigkeit wird der Wadenbeinmuskel, der als Gegenmuskel des Schienbeinmuskels gilt, in einen Hypertonus gebracht. Dieser erhöhte Spannungszustand des einen gleicht die Überbelastung des anderen Muskels aus. Mit unseren ausführlichen Analyse- und dementsprechenden Anfertigungsverfahren können wir diese Situation messbar umsetzen. So kann das Risiko für Erkrankungen wie das Schienbeinkantensyndrom reduziert werden.



Ralf Hirsch  
Orthopädienschuh-  
technikermeister



ORTHOPÄDIE  
HIRSCH  
www.orthopaediehirsch.de

Alt-Haarener Str. 2 · 52080 Aachen  
Tel. 0241 / 40190 16 · info@orthopaediehirsch.de