

Shin (englisch) = Schienbein (oder Tibia), Splint (engl.) = Spiess

Probleme an der inneren (medialen) Schienbeinkante, die beim Laufen nach kurzer Zeit einsetzen, sind vielen Läufern und v.a. Triathleten ein Begriff. Es handelt sich um das sog. **mediale Schienbeinkantensyndrom**. Im amerikanischen Fachschrifttum wird nunmehr auch vom „Medial Tibial Stress Syndrome“ (MTSS) gesprochen. Dabei handelt es sich um krampfartige Schmerzen auf der Innenseite des Unterschenkels unweit des Innenknöchels bis hinauf zum Knie. Es sind nicht eigentliche „Knochenschmerzen“ sondern in der Sehne, im Sehnenansatz und Muskel des M. Tibialis Posterior lokalisierte Beschwerden, die auf eine Overstress-Problematik hinweisen. Dieser Muskel ist wesentlich für die Aufrechterhaltung des Fussgewölbes verantwortlich: Ermüdung oder sogar Riss kann einen Plattfuss nach sich ziehen. Eine deutliche Überpronation im Rückfussbereich (z.B. bei einem Knickfuss) führt in besonderem Ausmass zu einem MTSS dieses Muskels. Eine sehr häufige Haltungsproblematik beim MTSS ist auch ein Gehen/Laufen mit Schwerpunkt hinter dem Lot. Man wird von seinem eigenen Körpergewicht nach hinten gezogen und muss dies mit den vorderen Muskeln im ganzen Bein kompensieren.

Es entstehen in kleinen verhärteten Muskelzellen sog. myofasziale Triggerpunkte, die am Ort schmerzen, aber auch ausstrahlende Schmerzen provozieren können (z.B. auch in die Achillessehne oder auch in die Ferse. Der „Fersenschmerz“ muss also nicht in der Ferse selbst entstehen und auch nicht immer dort behandelt werden!).

Seltener findet sich der mediale Schienbeinkantenschmerz bei einer übermässigen Supination im Vorfuss, also dann, wenn sich der Läufer über die kleinen Zehen abstösst. In diesem Falle wird der lange Zehenbeugemuskel (der Muskel flexor digitorum longus) überlastet und reizt die Knochenhaut des Schienbeines stark.

Ausschliessen wird der Arzt auch die seltene Stressfraktur der Tibia – und auch ein Kompartmentsyndrom.

Therapie

Ist das mediale Schienbeinkantensyndrom einmal da, sollte auf das Lauftraining in der akuten Entzündungsphase zunächst verzichtet werden. Eine antientzündliche

Therapie mit Medikamenten wird in dieser Pause weniger nützlich sein als die Behandlung durch einen erfahrenen Therapeuten (siehe weiter unten zur Triggerpunktbehandlung).

Selber kann eine Eiswürfelmassage des entzündeten Bereichs durchgeführt werden. daneben sollte die tiefe Wadenmuskulatur mehrmals täglich aktiv gedehnt werden (Stretching). Zudem kräftigt regelmässiges Training auf dem Therapiekreisel oder auf Kippelbrettern ihre Unterschenkelmuskulatur und ist ein hervorragendes Koordinationsprogramm. Ergänzen sie diese prophylaktische Massnahmen unbedingt durch regelmässige Barfussläufe.

Bestehen die Beschwerden seit längerer Zeit, ist die Anwendung von feuchter Hitze sehr hilfreich. benutzen Sie beim chronischen MTSS eine heisse Wärmeflasche, die sie in ein feuchtes Handtuch gewickelt auf der Schienbeinkante platzieren.

Besteht eine zu starke Pronation beim Laufen (Bei der Pronation rollt der Fuss stark über die Innenkante ab.) kann zeitlich begrenzt der Fuss getapt werden. Durch die Pflasterzügel wird der Fussinnenrand wirksam unterstützt, die betreffende Sehne und der Muskel werden entlastet mit raschem Rückgang der Symptome (www.tapeverband.com). Der Aufbau der Schuhinnensohle muss einer Analyse unterzogen werden. Handelt es sich um alte, ausgelatschte Laufschuhe? Besteht das Problem des Plattfusses beidseitig? Logischerweise wird immer mit der Ursachenforschung begonnen, dessen Resultat eine [gezielte Änderung einer Lauftechnik](#) ebenso sein kann wie auch Korrekturen am Material.

Die manuelle Triggerpunkttherapie sucht die obenbeschriebenen Punkte in der Wadenmuskulatur auf und versucht sie durch Druck, Dehnung und Faszientechnik wieder besser zu durchbluten (mehr Infos [hier>>>](#)). Zudem können dabei Techniken gelernt werden, wie diese Triggerpunktareale selbst behandelt werden.

Veröffentlicht am 20. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

12. Februar 2025