

Dehnen ja, aber gewusst wie ...

Was ist dran am Dehnen?

DEHNEN ODER NICHT? *Das fragen sich viele Sportler, insbesondere auch Läufer.* DR. RONALD ECKER

Ich würde antworten: „Schon dehnen, aber ...“ Im folgenden Übersichtsartikel möchte ich berichten, was Dehnen im Körper eigentlich bewirkt, wann Dehnen Sinn macht und wann es sogar nachteilig ist und wie man am besten dehnt.

Dehnen – zumindest im üblichen Ausmaß durchgeführt – führt auf jeden Fall nicht zur Längenzunahme des Muskels. Wieso nach dem Dehnen die Gelenkweichweite messbar ansteigt, liegt in einer Zunahme der sogenannten Dehnungsspannungstoleranz begründet. Die Resistenz gegen den Dehnungsschmerz wird also größer, diese Schwellenschwelle kann durch Gewöhnung mittels regelmäßigen Dehntrainings in einen Bereich höherer Belastung verschoben werden.

Auf jeden Fall negativ ist das Dehnen, wenn es statisch vor Schnellkraft-Anforderungen ausgeführt wird: Die Muskel-Stiffness nimmt durchs Stretchen ab, diese Stiffness ist bei Reaktivkraftanforderungen von großer Bedeutung!

Auch schützt statisches Dehnen vor sportlicher Aktivität definitiv nicht vor Verletzun-

gen – ganz im Gegenteil: durch vorübergehende Längenzunahme des Muskels durch temporäre lineare Ausrichtung von Bindegewebsfasern im Muskeln bzw. in Sehnen geht auch die Fähigkeit für gewisse Zeit verloren, vor Überdehnungen (z. B. beim Umkippen-Verletzungen) zu schützen.

Auch können muskuläre Dysbalancen ganz sicher nicht durch Dehnen korrigiert werden; hier ist ein Krafttraining der Muskel-Gegenspieler (Antagonisten) sowie allgemein ein Krafttraining mit großen Bewegungsreichweiten angezeigt.

Drei Beispiele möchte ich nennen, bei denen Dehnen sehr wohl sinnvoll ist:

Bei bestimmten Verletzungen bzw. Überlastungen ist therapeutisches Dehnen angebracht, um Dehnreize speziell an Sehnenansätzen (Insertionstendinopathien: z. B. Tennisellbogen, Achillessehne) zu setzen, um etwas an Gesamtspannung abzubauen (z. B. Schmerz hinter der Kniescheibe) oder um einen durch Schonung verkürzten Muskel wieder in Originallänge zu bringen (z. B. einige Tage nach einer Muskelzerrung Oberschenkelrückseite).

- Ich bin überzeugt, dass manche Läufer eine zu hohe Spannung in der Hüft-Beugeseite aufweisen, sodass die wichtige Überstreckung in der Hüfte in der Abstoßphase und somit eine saubere Lauftechnik verhindert.
- Gemeinsames Dehnen nach einem Training hat auch eine nette kommunikative Komponente. Zudem geht es hier zusätzlich um den „Erhalt der Beweglichkeit“, welche in unserem Alltag ja leider allzu häufig verkümmert.

Zudem ist Dehnen natürlich sehr wichtig bei beweglichkeitsdeterminierten Sportarten wie Geräteturnen, Hürdenlauf oder Kampfsport.

Welche Dehntechnik wird nun empfohlen? Das statische Dehnen ist natürlich nicht 'schlecht', bevorzugt jedoch sollte das dynamisch federnde Dehnen mit funktionellen Bewegungen am Bewegungsende: dynamisches Dehnen ist effektiver und hat die oben angeführten Nachteile des statischen Dehnens nicht.

Die Frage „Dehnen oder nicht dehnen?“ kann also zusammenfassend beantwortet werden mit: „Dehnen – ja, aber ...“. ☺