

Seitenstechen

Harmlos aber schmerzhaft...

Seitenstechen – was ist das

Seitenstechen, dieser krampfartige oder stechende Schmerz seitlich unterhalb des Rippenbogens, ist zwar harmlos, aber äusserst unangenehm und **medizinisch bis heute nicht geklärt**.

Ärzte gehen davon aus, dass folgende Faktoren ein Seitenstechen begünstigen oder verursachen können:

Mehrdurchblutung der Milz

Dabei schwellt das Organ an (gilt nur für die linke Seite) und es kommt zu einer Dehnung der Haut des Bauchraumes.

Reduzierte Blutversorgung

Durch die Anstrengung wird das Zwerchfell stärker strapaziert. Der zusätzliche Sauerstoffmangel kann zu krampfartigen Schmerzen führen.

Erschütterung der Organe

Die Organe werden beim Joggen "durchgeschüttelt", wodurch Darmgase nach oben wandern können.

Üppige Mahlzeit

Das Bindegewebe zwischen Darm und Zwerchfell dehnt sich nach einer üppigen Mahlzeit aus, was beim anschliessenden Sport das Seitenstechen begünstigen kann.

Seitenstechen vorbeugen

- Eine starke (schräge) Bauchmuskulatur hilft gegen Seitenstechen.
- Rotationsbewegungen stärken den Rumpf ebenfalls.
- Kein schwerverdauliches Essen (Salat, Rohkost, Fleisch, Fett) direkt vor dem Sport.
- Oberkörper ein paar Mal vor dem Loslaufen nach vorne beugen und Arme baumeln lassen.
- Langsam loslaufen und auf eine regelmässige Atmung achten.

Seitenstechen – was tun?

- Gehpause oder ganz anhalten
- Intensität verringern
- Tief ein- und ausatmen
- Oberkörper nach vorne beugen, Arme baumeln lassen und gleichzeitig tief atmen
- Schmerzhafte Stelle leicht massieren

Quelle: fitforlife 09/14