

SCHRITT FÜR SCHRITT LAUFANALYSE



Aus dem großen Athletikraum im 1. Stock der 2017 eröffneten Alexander-Otto-Akademie tönt ein dumpfes, rhythmisches Geräusch. Ein vertrautes Geräusch, das jeder sportinteressierte Mensch in seinem Leben im Normalfall nicht nur schon einmal gehört, sondern auch selbst erzeugt hat. Die Rede ist von dem Aufprall des Fußes beim Joggen auf einem Laufband. In diesem Moment legt HSV-Innenverteidiger Ewerton Schritt für Schritt seine Meter zurück. Was wie eine 0815-Routine eines Profisportlers anmutet, ist in diesem Moment jedoch weitaus komplexer und wissenschaftlicher angelegt, wie allein der Aufbau rund um das Laufband zeigt: Zwei unterschiedliche Kameraperspektiven fangen die Bewegungen des brasilianischen Neuzugangs in hunderten Einzelbildern punktgenau ein. Mehrere Hochleistungslampen, die ein extrem helles Licht erzeugen, strahlen dabei auf seinen Körper und garantieren damit ein exzellentes Bild. Willkommen im neuen „Lauflabor“ des HSV, in dem Ewerton unter den prüfenden Augen von Physiotherapeut und Sportwissenschaftler Zacharias Flore eine Laufanalyse absolviert. Flore, der in Mannschaftskreisen nur „Zachi“ genannt wird, ist ausgewiesener Experte auf diesem Gebiet, das in diesem Sommer

BEIM HSV

neu installierte „Laflabor“ sein Herzensprojekt. „In den vergangenen drei Jahren habe ich die Laufanalysen noch mit einer frei verfügbaren Software und einer nicht optimalen Ausleuchtung und Kameraführung auf etwas einfachere Art und Weise durchgeführt“, erklärt der 30-Jährige, der vor Jahren im Rahmen seiner Ausbildung zum Reha-Trainer auch eine lange Ausbildung zum Laufanalytiker („Medical Specialist for Runners“) absolviert hat. „Mit dem neuen Laflabor haben wir nun nochmal ein ganz neues Level erreicht. Uns stehen jetzt eine optimale Ausleuchtung, ein neues Kamerasystem und eine hochprofessionelle Analyse-Software zur Verfügung.“

Nutzen und Gewinn der Laufanalyse haben sich in den vergangenen Jahren immer stärker herauskristallisiert, so dass der HSV sehr zur Freude der medizinischen Abteilung in diesem Bereich investiert und das neue Laflabor im 284 qm großen Athletikraum des HSV-Campus geschaffen hat. „Mit dem Laflabor haben wir erfolgreich in den Bereich der Laufanalytik investiert und unser Angebot nochmal auf ein höheres Level gehievt. Im Profifußball ist so etwas bei weitem kein Standard, so dass wir froh

sind, unseren Profisportlern dieses Tool zusätzlich anbieten zu können“, betont der leitende HSV-Mannschaftsarzt und UKE-Athleticum-Leiter Dr. Götz Welsch. Die Vorteile der professionellen Laufanalyse zeigen sich vor allen Dingen in der optimalen Reha-Steuerung der verletzten HSV-Spieler, wie der jüngste Fall von Ewerton zeigt. Beim 30-jährigen Innenverteidiger wurde Ende August ein kleiner Einriss des Syndesmosebandes im rechten Sprunggelenk diagnostiziert. In der Folge wurden bei dem Brasilianer gleich zwei Laufanalysen durchgeführt, um den Rehabilitationsverlauf bestmöglich zu begleiten. „Bei der ersten Laufanalyse haben wir eher auf qualitative Dinge geachtet, sprich, ob der Spieler schon wieder ein relativ sauberes Laufmuster besitzt oder ob er etwa durch ein Schonhinken bei jedem Schritt die Körperhaltung verzieht, weil er offensichtlich noch Schmerzen verspürt“, erklärt Flore. Zehn Tage später stand dann die zweite Laufanalyse unter höherem Tempo und quantitativen Aspekten auf dem Programm. Abrollverhalten, Beinachsenstellung, Hüftwinkel, Kniegelenkwinkel, Abdruckmuster, Armwinkel etc. – Flore wertet die zwölf bis 14-minütige Einheit auf dem Laufband und



das dabei gesammelte Bildmaterial generell in jedem Detail aus und unterteilt das Laufen in „Landung“, „Stütz“, „Abdruck“ und „Schwungphase“. Einzelbild für Einzelbild geht der Physiotherapeut und Sportwissenschaftler durch und verbringt so nicht selten mehrere Stunden mit der Analyse, die letztlich ▶

HSV-Physiotherapeut Zacharias Flore führte mit Ewerton zuletzt zwei Laufanalysen im neuen „Laflabor“ des HSV durch.



High-Tech: Der Hamburger SV hat im Athletikraum der Alexander-Otto-Akademie in unmittelbarer Nähe zum Volksparkstadion ein neues „Laflabor“ installiert. Hochwertige Lampen sorgen für eine optimale Ausleuchtung.

in einem mehrseitigen, schriftlich wie bebilderten Report für die Spieler mündet. Beim Blick über die Schulter dieser Arbeit wird schnell klar: Der 30-Jährige achtet bei den Höchstleistungssportlern auf Nuancen, die Fehler liegen im Detail. Bei Ewerton macht er zum Beispiel ein sogenanntes „Overcrossing“ aus, spricht: der verletzte rechte Fuß setzt ein Stück zu weit in der Mitte auf – eine Kettenreaktion, die das rechte Knie einsacken und das Becken schief stehen lässt. Zum Vergleich: Mit dem linken Fuß steht der Brasilianer viel stabiler, Becken und Knie sind gerade. „Besonders nach Sprunggelenksverletzungen, die im Fußball ja relativ häufig vorkommen, sind die Spieler vom Fußgewölbe und Fußaufsatz her noch sehr instabil“, erklärt Flore. „Das Overcrossing ist meist ein

Zeichen dafür, dass man in der Hüftmuskulatur zu schwach ist. Wir gleichen diese Erkenntnis dann mit den Kraftwerten, die wir von den Jungs haben, sowie unseren generellen Eindrücken als medizinische Abteilung ab.“ Aus diesem Abgleich, der wie Flore betont stets im gesamten Team um die Mannschaftsärzte Dr. Götz Welsch und Dr. Wolfgang Schillings, die weiteren Physiotherapeuten Andreas Thum, Mario Reicherz und Christian Tambach sowie Reha-Trainer Sebastian Capel und Athletiktrainer Daniel Müssig diskutiert wird, setzt sich die finale Empfehlung für den Spieler zusammen. Im Fall von Ewerton gehen aus dem Report der Laufanalyse so zum Beispiel mehrere Empfehlungen hervor, darunter etwa zusätzliche Übungen für das Beinachsentraining.

„Die Laufanalyse ist am Ende ein Baustein von vielen, die wir als medizinische Abteilung zur Steuerung des Rehaprozesses nutzen“, versteht Flore sein Herzensprojekt als ein Puzzleteil bei der erfolgreichen Wiedereingliederung des Spielers in den Trainings- und Spielbetrieb. Auch bei gesunden Spielern sei sie präventiv-medizinisch einsetzbar. Wohl wissend, dass man bei aller läuferischen Perfektion auch immer auf Grenzfälle treffe. „Natürlich gibt es auch vermeintlich mangelhafte Bewegungsmuster, die sich über Jahre so eingeschlichen haben und die man dann am Ende auch nicht mehr ändert. Das ist dann habituell und bei den Spielern einfach so drin“, erklärt der leidenschaftliche Läufer, der in den vergangenen Jahren mehr als 50 Laufanalysen durchgeführt hat und mitunter bereits am Ton des Aufsetzens des Fußes auf dem Laufband allein mit dem Ohr ein bestimmtes Laufmuster vermuten kann.

Das vermeintlich so allvertraute Geräusch aus dem Athletikraum in der Alexander-Otto-Akademie – dahinter verbirgt sich am Ende also eine Wissenschaft für sich, die mittels des neuen „Laflabors“ beim HSV nun eine noch präzisere Dimension bekommen hat. ♦