

Medizin im Zentrum

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin
Dr. med. Stephan Maus, Internist

Dres. med. Lorenz, Simons, Maus •Elisenstr. 5 • 80335 München

Elisenstraße 5
80335 München
Tel.: 089/59 73 43
Fax: 089/54541824
www.medizinimzentrum.de

Muskelriss, Muskelfaserriss und Muskelkater Muskelverletzungen beim Sport – keine Bagatelle

Es schmerzt, reißt und zieht – und trotzdem gönnen gerade Freizeitsportler ihrem Körper häufig nicht die richtige Behandlung und nicht genug Zeit, damit die Verletzung völlig ausheilen kann. Wird aber zu früh wieder aktiv Sport getrieben, so ist das Risiko einer erneuten Verletzung deutlich erhöht. Dann drohen auch langfristige Funktionseinbußen, lange Trainings- und Wettkampfpausen und sogar Dauerschäden. Zu den Muskelverletzungen gehören nicht nur schwere Verletzungen wie der Muskelriss und der Muskelabriss, sondern auch der Muskelfaserriss und die Muskelprellung sowie die Muskelzerrung. Auch ein vermeintlich banaler Muskelkater zeigt bereits eine Überlastung der beanspruchten Muskulatur an. Dabei treten die Beschwerden beim **Muskelkater** üblicherweise erst ein bis zwei Tage nach der Anstrengung auf. Bei der **Muskelzerrung** entwickelt sich der Schmerz langsam und nimmt mit zunehmender Belastungsdauer zu. Betroffen ist dabei meist ein klar begrenzter Muskelbereich. Ein **Muskelfaserriss** macht sich dagegen mit einem messerstichartigen plötzlich einschießenden Schmerz in der Muskulatur bemerkbar. Ähnlich ist es beim **Muskelriss**, der jedoch noch deutlich schmerzhafter ist. Muskelverletzungen und Überlastungen beim Sport sollten also nicht als Bagatelle abgetan werden. Das gilt auch für einen während oder nach sportlichen Aktivitäten auftretenden **Muskelkrampf** sowie für die **Muskelprellung** – auch „Pferdekuss“ genannt. **Bei Muskelverletzungen gilt die PECH-Regel** Sportler können durch ihr Verhalten selbst dazu beitragen, dass sich die geschädigte Muskulatur schnell wieder regeneriert. Das Wichtigste ist die PECH-Regel (Pause, Eis, Kompression (engl. Compression), Hochlagern):

- Sorgen Sie rasch für eine Kühlung der verletzten Muskelregion.
- Legen Sie einen Kompressionsverband an.
- Lagern Sie die betroffene Extremität hoch.
- Legen Sie eine Pause beim Sport ein, und zwar so lange, bis die Verletzung ausgeheilt ist.

Verletzungen konsequent vorbeugen

Von solchen Erstmaßnahmen im Verletzungsfall abgesehen, gibt es eine ganze Reihe an Verhaltensmaßnahmen, mit denen sich generell das Verletzungsrisiko beim Sport gering halten lässt:

- Vor Training und Wettkampf muss stets ein Aufwärmen der Muskulatur erfolgen.
- Überlastungen sollten generell vermieden werden. Die Muskulatur sollte mit langsam steigender Intensität trainiert werden.
- Das Training sollte nicht einseitig, sondern abwechslungsreich gestaltet werden.
- Durch ein gezieltes Stretchingprogramm wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert.
- Koordinationsübungen zur Optimierung der Bewegungsabläufe gehören zu jedem Training.
- Ein Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf.
- Durch Gleichgewichtstraining lässt sich die Sturzgefahr minimieren.
- Achten Sie auf eine gute Sportausrüstung, also z.B. auf passende, geeignete Laufschuhe.
- Trinken Sie ausreichend, um Flüssigkeits- und Elektrolytverluste durch Schwitzen zu kompensieren.
- Kontrollieren Sie während des Trainings immer wieder Ihre Haltung und die Bewegungsabläufe, um Haltungsschäden und Verletzungen durch falsche Bewegungen entgegenzuwirken.

Medizin im Zentrum

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin
Dr. med. Stephan Maus, Internist

Dres. med. Lorenz, Simons, Maus •Elisenstr. 5 • 80335 München

Elisenstraße 5
80335 München
Tel.: 089/59 73 43
Fax: 089/54541824
www.medizinimzentrum.de

Links:

- Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin DGSP
www.dgsp.de
- Deutsche Sporthochschule Köln
www.dshs.de
- Deutscher Olympischer Sportbund
www.dosb.de
www.sportprogesundheit.de