

MUSKEL- VERLETZUNGEN IM SPORT

TEXT DR. MED. THEO STEINACKER,
LTD. ARZT ZENTRALAMBULANZ
DER SPORTKLINIK HELLERSEN
FOTO © DIRIMA - FOTOLIA.COM



Die Muskulatur ist das wichtigste und größte Organ des Menschen. Dabei sind die Muskeln nicht nur für die Bewegung notwendig, sondern sind auch ein komplexes Sinnes- und Stoffwechselorgan. Die von der Muskulatur ausgesandten Botenstoffe (Mytokine) regulieren eine Vielzahl von Körperfunktionen. Um gesund zu sein (und zu bleiben), bedarf es eines regelmäßigen und störungsfreien Muskeltrainings.

PECH-SCHEMA

Die Ursachen für Muskelverletzungen liegen oft in einem unzureichenden Trainingszustand, falschem Aufwärmen, muskulärem Ungleichgewicht und zu geringen/falschen Regenerationsmaßnahmen. In der Behandlung ist das frühzeitige Erkennen der Schwere der Verletzung der Schlüssel zum Erfolg. Anhand des Lokalbefundes und des Schmerzcharakters muss schnellstens entschieden werden, ob die sportliche Belastung fortgesetzt werden kann. Ein krampfartiger Schmerz, mit dem man noch Gehen kann, weist auf eine Zerrung hin, während ein messerstichtartiger Schmerz mit hinkendem Gangbild für einen Muskelbündelriss spricht. Die Akutbehandlung einer Muskelverletzung erfolgt nach dem PECH-Schema (Pause, (Eis-)Kühlung, Compression und Hochlagerung). Die Belastung sollte sofort unterbrochen werden, zusätzlich lokales Kühlen mit Eiswasser und Kompression mit einer elastischen Binde.

KRAMPF ODER MESSERSTICH?

Bei schwereren Verletzungen ist eine Entlastung durch Gehstützen angezeigt sowie eine Hochlagerung über 24-48 Stunden. Wegen der sehr starken Durchblutung des Muskels muss die Therapie sofort einsetzen. Nach Nationalmannschaftsarzt Dr. Müller-Wohlfahrt bedeutet jede Minute

Behandlungsverzögerung einen Tag verlängerte Rehabilitation. Die Dauer der Pause richtet sich nach der Schwere der Verletzung. Während bei einer Zerrung nach zwei bis drei Tagen wieder mit dem Lauftraining begonnen werden kann, und nach einer Woche wieder volle Belastbarkeit besteht, braucht ein Muskelbündelriss oft mehrere Monate bis zum Comeback. Durch ein sportartspezifisches Balancetraining (Weichmatte, Therapiekreisel etc.) lässt sich die Häufigkeit von Muskelverletzungen deutlich senken.

Fazit: Zur Prophylaxe ist regelmäßiges Balancetraining zu empfehlen, bei Verletzung sollte sofort das PECH-Schema zur Anwendung kommen, jede Muskelverletzung ist ernst zu nehmen.