

Muskelverletzungen im Sport



Muskeln machen nicht nur attraktiv, sie sind auch ein wichtiges Organ des Menschen. Sie sind nicht nur für die Bewegung notwendig, sondern auch ein komplexes Sinnes- und Stoffwechselorgan. Die von der Muskulatur ausgesandten Botenstoffe (Myokine) regulieren eine Vielzahl von Körperfunktionen. Um gesund zu sein (und zu bleiben) bedarf es eines regelmäßigen und störungsfreien Muskeltrainings.

Kein Wunder, dass Muskelverletzungen weit reichende Konsequenzen für den gesamten Organismus haben. Sie machen 30 Prozent aller Sportverletzungen aus. Die Ursachen liegen oft in einem unzureichendem Trainingszustand, falschem Aufwärmen, muskulären Ungleichgewicht und zu geringen/falschen Regenerationsmaßnahmen.

DAS PECH-SCHEMA

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 messerstichartiger 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, Kompression mit einer elastischen Binde, bei schwereren Verletzungen Entlastung an Gehstützen sowie Hochlagerung über 24-48 Stunden.

Wegen der sehr starken Durchblutung des Muskels muss die Therapie sofort einsetzen. Nach Dr. Müller-Wohlfahrt (Mannschaftsarzt Bayern München) bedeutet jede Minute Behandlungsverzögerung einen Tag verlängerte Rehabilitation. Die Dauer der Sportpause 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 Wochen bis Monate. Durch ein sportartspezifisches Balancetraining (Weichmatte, Therapiekreisel, ect.) lässt sich die Häufigkeit von Muskelverletzungen deutlich senken.

Fazit: Zur Prophylaxe bietet sich regelmäßiges Balancetraining an, bei einer Verletzung sofort das PECH-Schema anwenden. Und ganz wichtig: Jede Muskelverletzung ernst nehmen.



Zerrung oder Riss? Der Schmerzcharakter gibt Aufschluss