

Sportverletzungen

Muskelzerrungen: Muskelfasern werden an winzigen Stellen eingerissen.

Ursachen: Durch schnelle Bewegungen oder durch mangelnde Erwärmung gerät die Muskelspannung aus dem Gleichgewicht, die normale Funktion des Muskels ist gestört.

Symptome: Meist sind Symptome kaum wahrnehmbar. Es beginnt mit einem Unbehagen in der jeweiligen Muskelregion, das zu einem Ziehen und Spannungsschmerz und schließlich zum krampfartigen Schmerz wird.

Soforthilfe: Der Muskel muss zunächst entspannt und anschließend gekühlt werden. Sind die Beschwerden anschließend unverändert oder stärker, kann ein Faserriss vorliegen. Ansonsten Stretching im schmerzfreien Bereich machen.

Eine Zerrung ist nach etwa vier Wochen ausgeheilt. Ohne ausreichende Genesung wird ein Muskelfaserriss riskiert.

Muskelfaserriss: Eine verschärfte Variante der Muskelzerrung.

Ursachen: Ein Muskelfaserriss kann bei einem schlechten Trainingszustand, Koordinationsstörungen oder Mineralstoffverlust auftreten und tritt meist während oder nach extremen Belastungen, wenn der Muskel übermüdet oder übersäuert ist, auf.

Symptome: Zeigt sich ein Bluterguss, besteht der Verdacht auf einen Muskel- oder Muskelbündelriss.

Soforthilfe: Die verletzte Muskulatur muss entlastet werden und entspannt gelagert werden. Danach empfiehlt sich, mit Eiswasser den schmerzenden Bereich zu kühlen. Für mindestens 24 Stunden darf kein Alkohol oder schmerzstillende Mittel eingenommen werden, damit die betroffene Muskulatur bei einer Schmerzunterdrückung die notwendige Schonung erfährt. Es darf nicht mit Wärme behandelt werden.

Ein Muskelfaserriss braucht ca. 6 Wochen, bis er wieder ausgeheilt ist. Wird die Verletzung nicht vollständig auskuriert, können mehrere Muskelfasern miteinander vernarben. Dadurch kann der Muskel Elastizität verlieren und die Gefahr wächst, dass weitere Risse auftreten.

Muskelprellungen:

Ursachen: Durch äussere Einwirkungen kann es zu Prellungen kommen.

Soforthilfe: Bei einer Prellung empfiehlt sich, mit Wärme und Kompressionsverbänden zu behandeln. Es sollte nur ein leichtes Training gemacht werden, dass die Schmerzschwelle nicht überschreitet.

Muskelkater: Kleine Mikrotraumen in den Muskelfasern.

Ursachen: Ein Training im anaeroben Bereich übersäuert den Muskel. Laktat und andere Abfallprodukte des Stoffwechsels lassen den Muskelkater entstehen

Symptome: Die betroffenen Muskeln wirken verspannt. Der Bewegungsablauf schmerzt.

Soforthilfe: Durch langsames Laufen, heiße Bäder, Muskeldehnung und Muskelentspannung kann der Stoffwechsel gefördert und damit die Genesung beschleunigt werden.

Vorbeugend gegen Muskelkater ist intensives Auf- und Abwärmen sowie Dehnübungen nach dem Sport.

Muskelkrämpfe: Muskelkrämpfe sind zwar meist harmlos, aber lästig.

Symptome: Bei einem Krampf entstehen extreme Spannungsgefühle in der betroffenen Muskelregion mit heftigen Schmerzen.

Ursachen: Eine Ursache kann eine Störung im Muskelstoffwechsel sein. Andere Ursachen sind allgemeine Ermüdung, Überanstrengung oder eng anliegende Kleidung. Ein schlechter Trainingszustand oder Elektrolytmangel ist häufig Auslöser für Krämpfe.

Vorbeugend sollte man zusätzlich Mineralien wie Magnesium und Kalium einnehmen.

Soforthilfe: Um den Krampf möglichst schnell zu beseitigen, muss die Muskulatur gedehnt werden. Danach empfehlen sich leichte Massagen und Wärme. Niemals Kälte.

Seitenstiche:

Ursachen: Seitenstiche entstehen durch zu hohe Belastung oder falsche Atmung

Dehydration:

Ursache: Wassermangel entsteht bei Flüssigkeitsverlust.

Symptome: Schnelle Ermüdung, Risiko von Muskelkrämpfen, Abnahme des Blutvolumens, verminderte Schweißbildung, verminderte Leistungsfähigkeit und Abnahme der Konzentration können Folgen eines Flüssigkeitsmangel sein.

Soforthilfe: Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (min. 2.5 Liter/ Tag) verhindert die Gefahr einer Dehydration.

Bänderriss:

Symptome: Man verspürt akute, heftige, stechende Schmerzen mit rasch einsetzender Schwellung.

Soforthilfe: Es empfiehlt sich, möglichst schnell mit Kühlung und Kompression zu beginnen. Dabei kein Eisspray verwenden. Die betroffenen Gliedmaßen hochlegen.

Sehnenscheidenentzündung:

Ursachen: Eine Sehnenscheidenentzündung ist oft eine Überlastung beim Training oder einer ungewohnten Arbeit. Sie kann aber auch durch Druck vom Schuhrand oder beim Training auf zu hartem Boden entstehen.

Symptome: Bewegungsschmerzen und Schwellungen der betroffenen Regionen können auftreten. In akuten Fällen ist ein Knirschen bei der Bewegung wahrnehmbar.

Soforthilfe: Damit die Symptome schneller abklingen, empfiehlt sich eine konsequente Kühlung und Schonung. Nachts können Salbenverbände weiterhelfen.