



© ADAM GREGOR

Schneller als einem lieb ist, wird man durch eine Muskelverletzung eingebremst.

Geduldsspiel

MUSKELVERLETZUNGEN Sie gehören zu den häufigsten Verletzungen im Laufsport. Was sind die Gründe dafür und worauf sollte man als Läufer besonders achten?

DR. MED. SVEN THOMAS FALLE-MAIR

» Wer kennt das nicht? Gerade noch „läuft“ es perfekt und just im nächsten Augenblick verspürt man plötzlich einen stechenden Schmerz in der Muskulatur, der einen sofort aus jeglichem Läufer-Flow reißt. Die Muskulatur ist ohne Frage einer der wichtigsten Faktoren und Bestandteile beim Laufen – und das nicht nur im funktionellen Ablauf der Laufbewegung. Aus diesem Grund wird sie gerade beim Laufen besonders stark beansprucht. Jede Laufphase stellt ihre entsprechenden Ansprüche an die jeweils beteiligten Muskelstrukturen. Diese muskulären Belastungen können sowohl dynamisch, statisch, als auch exzentrisch bedingt sein.

Sind die auf die Muskulatur wirkenden Kräfte zu stark, ist die Muskulatur zu schwach oder zu wenig auf die entsprechende Belastung vorbereitet, können daraus Verletzungen der Muskulatur resultieren. Dabei kann es von Zerrungen von Muskelfasern, über Einrisse in der Muskelfaserstruktur bis hin zu Muskel(teil)abrissen kommen. Während die ersten beiden Varianten konservativ behandelt werden können, stellt ein Muskel(teil)abriss oftmals eine Operationsindikation dar. Zum Glück sind diese Arten von Muskelverletzungen jedoch weniger häufig.

Die bei Läufern am häufigsten betroffenen Muskelanteile sind Waden und Ober-

schenkelmuskulatur, oftmals aber auch Muskelanteile im Bauch- und Beckenbereich.

URSACHEN

Die häufigsten Ursachen für Muskelverletzungen sind dabei vor allem eine zu wenig auf die entsprechende Belastung vorbereitete Muskulatur, durch zum Beispiel, zu kurzes oder ungenügendes Aufwärmen, der entsprechend beanspruchten Muskelanteile oder eine Überbeanspruchung der Muskelanteile, durch eine momentan zu große Intensität in Form zu hoher, auf die Muskulatur wirkende Zug- oder Druckkräfte.

Hierfür können aber auch eine eingeschränkte Gelenksmobilität, die wiederum zu Kompensationsmechanismen oder Überbelastungen von Muskelanteilen führt, aber auch muskuläre Dysbalancen beteiligter Muskelketten, Verhärtungen im Bereich der entsprechenden Muskulatur und Verklebungen im Bereich der muskulären Faszie verantwortlich sein.

PROPHYLAXE

Aus diesem Grund ist zur Vorbeugung von Muskelverletzungen eine konsequente und gute „Muskelhygiene“ notwendig. Hierzu zählt nicht nur das konsequente und regelmäßige Training einer ausgeglichenen symmetrischen und für die entsprechend geplanten Belastungen angepassten Muskulatur durch spezielle (vor allem auch funktionelle) (Lauf)Kraftübungen, sondern auch das regelmäßige Training einer guten Gelenkmobilisation, insbesondere von Sprunggelenk und Hüftgelenk, sowie einer guten Core-Stabilität, um Instabilitäten und damit verbundene Asymmetrien auf die Laufmuskulatur zu vermeiden.

Auch das regelmäßige selbstständige flächige Lösen und Elastischhalten der Faszienstrukturen, zum Beispiel mit einer Faszienrolle, damit der Muskel in der Muskelfaszie gut arbeiten kann und nicht durch Verklebungen asymmetrisch belastet wird, kann das Risiko für Muskelverletzungen deutlich senken.

Zudem empfehle ich jedem, der ambitioniert mehrmals die Woche läuft, zumindest einmal pro Monat einen Physiotherapeuten aufzusuchen, der sich nicht nur speziell um Problemzonen in den entsprechenden Muskelanteilen kümmert und hier gegebenenfalls auch spezifischer in der Therapie vorgehen kann, sondern vor allem auch eventuell vorhandene kleine, fast unmerkliche Blockierungen in Gelenksbestandteilen und daraus resultierende asymmetrische Belastungen und Fehlbewegungen frühzeitig erkennen und lösen bzw. auch präventive Übungen zur Vermeidung dieser Situationen dem Läufer mitgeben kann.

Auch ein regelmäßiger Besuch bei einem Sportmasseur zum „Durchkneten“ der betroffenen Muskulatur vergrößert nicht nur den Laufgenuss, sondern hilft ebenfalls, das Verletzungsrisiko im Muskelbereich zu reduzieren.

Was, wenn aber doch eine Verletzung am Muskel vorliegt? Dann sollte man auf jeden Fall einen laufaffinen Sportmediziner

aufsuchen, der klinisch und manuell den Muskelschaden untersucht und (eventuell auch mit Unterstützung einer Ultraschalldiagnostik oder mittels eines MRT) kompetent und gesichert feststellen kann, welches Ausmaß an muskulärem Schaden vorliegt.

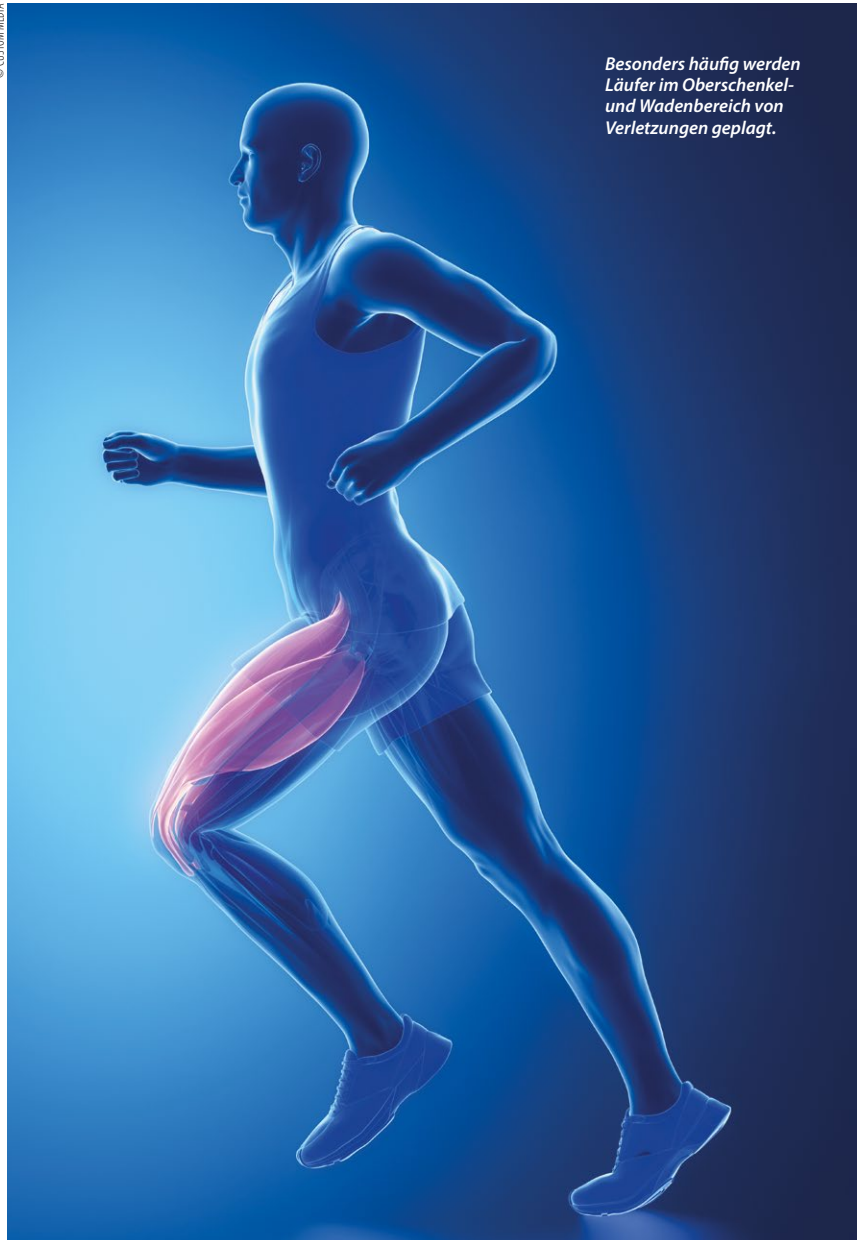
MASSNAHMEN

Ist es zu einem Riss von Muskelfaserbestandteilen gekommen, ist es von großer Bedeutung, wie groß dieser Riss ist, denn große Risse müssen unter Umständen operativ saniert werden. Erstmaßnahme bei allen Muskelverletzungen ist, das sich dabei bildende Hämatom im Verletzungsbereich des Mus-

kels generell möglichst gering zu halten. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, bei Verdacht auf eine Muskelverletzung nicht nur sofort den entsprechenden Muskel zu kühlen, sondern vor allem möglichst unmittelbar nach der Muskelverletzung einen festen komprimierenden Verband um den entsprechenden Muskelbereich anzulegen. Dieser Kompressionsverband sollte vor allem in den ersten 48 Stunden nach Entstehung der Muskelverletzung getragen werden.

Ist keine operative Therapie notwendig – wie in den meisten Fällen – ist nun vor allem Ruhe für den entsprechenden Muskel angesagt. Das bedeutet: Laufpause!

© CUSTOM MEDIA



Besonders häufig werden Läufer im Oberschenkel- und Wadenbereich von Verletzungen geplagt.

Regelmäßiges Dehnen hält die Muskeln geschmeidig – so beugt man Verletzungen vor.

Nur wenn der Muskel keine weitere Beanspruchung erfährt, kann er vom eigenen Körper entsprechend repariert werden. Jede weitere Belastung birgt nur das Risiko einer Verschlechterung der Verletzung bzw. in der fortgeschrittenen Heilungsphase auch das Risiko einer neuerlichen Verletzung der bereits abheilenden Muskelstruktur.

Den größten Fehler, den man nicht nur als Läufer bei einer Muskelverletzung machen kann, ist, zu früh wieder mit dem Lauftraining zu beginnen.

ERHÖHTES RISIKO

Ein verletzter Muskel benötigt zumindest vier Wochen, um soweit abzuheilen, dass er wieder einigermaßen belastbar ist und damit auch wieder leichten Laufbelastungen standhalten kann. Und erst nach sechs Wochen ist ein Muskel dann wieder soweit belastbar, dass er auch stärkeren Intensitäten wieder gewachsen ist. Studien zeigen, dass, selbst wenn man eine Muskelverletzung ausreichend in Ruhe auskuriert und danach wieder langsam in das Lauftraining einsteigt (um die ehemals verletzte Muskulatur schonend wieder auf die Belastungen zu gewöhnen), das Risiko für eine neuerliche Verletzung dieses Muskelbereichs in den folgenden 12 Monaten um 50 % erhöht ist. Gerade dadurch sieht man, wie lange eine verletzte Muskelstruktur benötigt, um wieder komplett belastbar und leistungsfähig zu sein.

Für „Zu-Früh-Einsteiger“ ist vor allem der Zeitraum von etwa zwei bis vier Wochen nach der Muskelverletzung gefährlich. In diesem Zeitraum hat man meistens keine Schmerzen mehr und kann zumindest im Alltag wieder alles soweit beschwerdefrei bewegen und belasten. Das hat damit zu tun, das der Körper versucht, so schnell wie mög-

lich den Muskeldefekt zu reparieren, um vor allem die durch den Defekt entstehende und den ganzen Körper belastende Schmerzsymptomatik zu reduzieren und die notwendigsten Bewegungsabläufe für das tägliche Leben wiederherzustellen. Diese erste „Defektreparatur“ ist allerdings nicht so stabil, wie es die Muskulatur benötigt, um größere Intensitäten, wie sie zum Beispiel beim Laufen auftreten, auszuhalten. Die Umwandlung dieses ersten „Heilungsgewebes“ in die stabile Muskelstruktur benötigt mindestens vier bis sechs Wochen. Und das Wichtigste dabei ist: Niemand und nichts kann dieses Prozedere beschleunigen!

GEDULD!

Man kann zwar, um das sich gebildete Hämatom und die durch den Defekt entstehenden lokalen Entzündungsmediatoren schneller abzubauen, unterstützend in Form von Lymphdrainagen, lokalen leichten Massagen und Elektrotherapie arbeiten oder unter anderem auch entsprechende Enzymkapseln dafür verwenden, allerdings beeinflusst keine der genannten Maßnahmen eine schnellere stabile Heilung der betroffenen Muskulatur. Auch alle anderen am Markt angebotenen Maßnahmen kön-

nen zwar unterstützend angewandt werden und beeinflussen gegebenenfalls eventuell eine schnellere Schmerzfreiheit, allerdings ebenfalls keine schnellere stabile Muskeldefektheilung.

Fast alle wiederkehrenden Muskelverletzungen beruhen auf der Unvernunft des Sportlers, der zu früh wieder mit dem Training und damit mit der Muskelbelastung begonnen hat. Wer kennt sie nicht, die (Profi-)Fußballer, die für ein wichtiges Spiel drei Wochen nach einer Muskelverletzung wieder auf den Fußballplatz zurückkehren und nach 20 Minuten mit derselben Muskelverletzung wieder vom Spielfeld humpeln?

FAZIT

Muskelverletzungen beugt man am Besten durch eine konsequente und regelmäßige Muskelhygiene, eine gute Gelenkmobilisation und entsprechendem Krafttraining vor. Und wenn es doch mal passiert, hilft vor allem eines: Sofort lokal kühlen, für 48 Stunden im betroffenen Muskelbereich einen Kompressionsverband anlegen, einen Sportmediziner aufsuchen und Ruhe bewahren bzw. geben und zwar für zumindest vier Wochen, bevor wieder mit einem lockeren Lauftraining begonnen werden kann. ☺

