



Mit Muskelzerrungen nicht spaßen

Mit Muskelzerrungen nicht spaßen

Eine abrupte Bewegung oder ein Sprint und schon kommt es zum schmerzhaften Ziehen im Muskel. Eine Zerrung passiert schnell. Wer trotz Zerrung weitermacht, riskiert schlimmeres wie einen Muskelriss. Deshalb sollte nach einer Zerrung das Training sofort eingestellt werden.

Eine Zerrung ist die Dehnung der kleinsten Fasern im Muskel. Sie macht sich durch sofort einziehenden Schmerz bemerkbar. Beim gezerzten Muskel kommt es sofort zur Verhärtung und bei der umliegenden Muskulatur zur Verspannung. Dies ist ein Schutzreflex des Körpers, damit der Sportler den Muskel nicht weiter beansprucht und das Training beendet.

PECH-Regel anwenden

Sportler sollten nach einer Zerrung die sogenannte PECH-Regel anwenden. Die Buchstaben stehen für Pause, Eiskühlen, Compression und Hochlegen. Das Kühlen sorgt dafür, dass es zu keinen weiteren Einblutungen ins Gewebe kommt. Die Kompression (engl. Compression) unterstützt diesen Vorgang. Das Hochlegen des entsprechenden Körperteils bewirkt ein Wegfließen des Blutes vom betroffenen Muskel.

Sind die Schmerzen so stark, dass ein Gehen oder Bewegen des gezerzten Bereichs nicht mehr möglich ist, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Gleiches gilt, wenn Schmerzen sogar in Ruhelage auftreten. Nach einer Zerrung sollte die Sportpause acht bis 14 Tage betragen. "Der Heilungsprozess bei einer Zerrung kann jedoch individuell sehr unterschiedlich sein", erläutert Dr. Michael Jung, Facharzt für Orthopädie in Berlin. Unter Umständen kann sich der Heilungsprozess auch drei Wochen hinziehen.

Doch zu einer Zerrung muss es gar nicht erst kommen. Die beste Maßnahme dagegen ist richtiges Aufwärmen. Dies gilt insbesondere bei Kälte, weil da die Verletzungsanfälligkeit der Muskeln höher ist. Auch Regen hat einen auskühlenden Effekt.

Überanstrengung, Ermüdung und Ernährung

Neben dem unzureichenden Aufwärmen gibt es weitere Ursachen für Zerrungen. So kann es dazu kommen, wenn nach längerer Belastung der Muskel ruckartig bewegt wird. Leichte Muskelverhärtungen sind zudem Alarmzeichen des Körpers. Auch in solchen Fällen ist ein Trainingsabbruch ratsam. Ebenso spielt die Ernährung bei den möglichen Ursachen eine Rolle. Wenn dabei beispielsweise Elektrolyte wie Magnesium fehlen, erhöht dies Gefahr von Zerrungen.

Pressekontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de» ¿

Firmenkontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de» ¿

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

Knie-/Schulter-Arthroskopie
Kyphoplastie
Handchirurgie
Ellenbogen-Chirurgie
Arbeits/Schulunfallbehandlung
Akupunktur
Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure
Sportlerbetreuung
Schmerztherapie
Stoßwellentherapie
ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)
Weitere Therapieformen
Sonografie der Säuglings Hüften