



## **Damit aus der Muskelzerrung kein Riss wird**

*Damit aus der Muskelzerrung kein Riss wird*

Ein schneller Antritt beim Fußball und auf einmal ein schmerzhaftes Ziehen im Oberschenkel. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um eine Muskelzerrung.

Eine Muskelzerrung ist eine häufige, aber im Grunde harmlose Verletzung. Dabei werden die kleinsten Fasern im Muskel gedehnt. "Die die Faser umgebende Muskulatur verspannt sich und wird hart. Dies ist die natürliche Schutzreaktion des Körpers", erklärt Bartholomäus Gabrys, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin in Berlin-Friedrichshain.

In solchen Fällen sollten Betroffene das Training sofort beenden, zumal ein Weitertrainieren allein wegen der Schmerzen oftmals nicht möglich ist. Nach Trainingsbeendigung sollte die PECH-Regel zum Einsatz kommen. Also Pause, Eiskühlen, Compression und Hochlegen. Die Kälte bewirkt ein Zusammenziehen der Gefäße im Muskel. Weitere Einblutungen ins Gewebe werden verhindert. Ein Verband um den betroffenen Muskel unterstützt die Heilung. Das Wegfließen des Blutes vom gezerrten Muskel wird durchs Hochlegen garantiert.

Die Maßnahmen beschleunigen die Genesung, aber eine Heilung ist dennoch nicht von heute auf morgen zu erwarten. Erst wenn der Muskel bei Bewegung nicht mehr schmerzt und wieder weich wird, sollten Betroffene wieder ins leichte Training einsteigen. Die Faustregel für die Schonung beträgt acht bis 14 Tage. Unter Umständen kann es aber auch länger dauern.

### **Mangelndes Aufwärmen und kalte Witterung**

Die Hauptursachen für solche Zerrungen sind unzureichendes Aufwärmen und kalte Witterungsverhältnisse. Der Körper ist quasi wie ein Automotor, der erst warm laufen muss. Deshalb sind Gymnastik- und Dehnübungen vor sportlicher Betätigung immer ratsam. Besondere Aufmerksamkeit ist bei kalten Temperaturen oder auch Regen wichtig. Denn durch den auskühlenden Effekt werden die Muskeln verletzungsanfälliger. Aber auch zu ruckartige Bewegungen fallen ins Gewicht. Dies ist beispielsweise beim Fußball oder beim Basketball, wenn aufgrund einer Spielsituation ein Wechsel vom Stand in einen schnellen Sprint notwendig ist, oft der Fall. Aber auch Läufer, die ein sogenanntes Intervalltraining durchführen, sind anfällig dafür.

### **Delle unter der Haut als Zeichen eines Risses**

Gibt es einen punktuellen Schmerz, gepaart mit einer Delle unter der Haut, ist dies ein Zeichen für einen Muskelriss. Größtes Unterscheidungsmerkmal im Vergleich zur Zerrung ist jedoch, dass beim Riss der umliegende Muskel nicht hart wird, sondern weich. Hinzukommen oft Hämatome, also Blutergüsse. Beim Muskelfaserriss ist ein deutlich größerer Faseranteil verletzt. Bei einer Zerrung wird nur die Grenze der Dehnfähigkeit eines Muskels erreicht. Bei einem Riss wird dieser Grenze überschritten. Daher ist der Heilungsprozess auch länger. Mit den beschriebenen Vorsichtsmaßnahmen sollte es aber bestenfalls gar nicht zu einer Zerrung oder gar einem Riss kommen.

## **Pressekontakt**

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys  
Warschauer Straße 32  
10243 Berlin

orthomed.berlin  
info@orthomed.berlin

## **Firmenkontakt**

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys  
Warschauer Straße 32  
10243 Berlin

orthomed.berlin  
info@orthomed.berlin

Dem komplexen "Wunderwerk" des menschlichen Stütz- und Bewegungsapparates werden tagtäglich schwere Belastungen zugemutet. Eine gute orthopädische Betreuung beschränkt sich daher nicht auf die Soforthilfe. Natürlich gilt es zunächst, Schmerzen wirksam und schnell zu bekämpfen und wieder die volle Funktionsfähigkeit zu erreichen. Doch dabei lassen wir es nicht bewenden - sonst stehen Sie nach einem oder zwei Jahren erneut mit den gleichen, womöglich noch einmal verschärften Beschwerden wieder in unserer Praxis. Wir verstehen uns vielmehr als Ihr Begleiter auf dem Weg in ein dauerhaft gesünderes - und damit schmerzarmes - Leben. Das beginnt bei der eingehenden Beratung, in der wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Lösungspotenziale für Ihr orthopädisches Problem ausloten.

Leistungsspektrum:

Orthopädie  
Orthopädische Chirurgie/Operationen  
Säuglingshüftsonografie (U3)/Kinderorthopädie  
Hausbesuche  
Manuelle Medizin/Chirotherapie  
Akupunktur  
Medizinisch-ästhetische Faltenbehandlung  
Schmerztherapie  
Arthrosebehandlung

Sportmedizin  
Stoßwellentherapie  
Diagnostikleistungen  
Medizinische Fachgutachten  
Raucherentwöhnung  
Gewichtsreduzierung / Gewichtsabnahme  
Ernährungsberatung  
Knochendichtemessung/Screening