



Bei einer Muskelzerrung sollte nach der PECH-Regel gehandelt werden

Ziel ist es, den Schaden bei Muskel- und Gelenkverletzungen so gering wie möglich zu halten

Bei einer Muskelzerrung denken die meisten an Sportler, die sich verletzt haben. Doch nicht nur diese können sich zum Beispiel durch fehlendes oder falsches Aufwärmen eine solche zuziehen. Auch jeden anderen kann eine Muskelzerrung treffen, und zwar dann, wenn man eine unnatürliche Bewegung gemacht oder einen Muskel akut überbelastet hat.

Plötzliche, heftige Schmerzen und ertastbare Verhärtungen des Muskels können auf eine Muskelzerrung hindeuten. Darauf weist Prof. Dr. med. Oliver Tobolski hin, ärztlicher Direktor der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic in Köln. Am häufigsten zerren sich Patienten Muskeln im Rücken, im Oberschenkel oder in der Wade - nicht nur beim Sport, sondern auch durch unnatürliche Bewegungen oder durch eine Überbelastung des Muskels. "Theoretisch kann man sich aber jeden Skelettmuskel zerren", so Oliver Tobolski.

Hat man sich einen Muskel gezerzt, sollte man erst einmal nach der sogenannten PECH-Regel handeln, wobei die Buchstaben für "Pause", "Eis", "Compression" (Kompression) und "Hochlagerung" stehen. Dennoch ist es wichtig, die Beschwerden zügig mittels einer Ultraschalluntersuchung vom einem Experten abklären zu lassen. Denn bei einer sehr starken Überdehnung des Muskels kann es auch zu einem Muskelfaserriss mit einer Einblutung in den Muskel gekommen sein.

Sowohl eine Muskelzerrung als auch ein Muskelfaserriss sind aber gut mit konservativen Verfahren behandelbar. Bei einer Muskelzerrung können neben der PECH-Regel nicht-steroidale Antirheumatika wie Diclofenac oder Ibuprofen zum Einsatz kommen. Außerdem werden in der sportorthopädischen Praxisklinik Verfahren wie die Eigenblut- oder Lasertherapie sowie das Kinesio Taping mit atmungsaktiven Pflastern zur Behandlung angewendet. Auch ein Muskelfaserriss ist meist gut mit diesen Verfahren behandelbar.

Leiden Patienten unter einer Muskelzerrung oder einem Muskelfaserriss, sollten sie große sportliche zwar Anstrengung vermeiden. "Aber gerade bei einem Muskelfaserriss ist es so, dass eine leichte sportliche Betätigung sich positiv auf den Heilprozess auswirken kann", sagt Oliver Tobolski. In welchem Maß die sportliche Betätigung stattfinden sollte, ist vom Einzelfall abhängig. Oliver Tobolski und seine Kollegen informieren ihre Patienten nach einer umfassenden Diagnostik in einem Arzt-Patienten-Gespräch darüber - auch, um ihnen schnell zur gewohnten Form zurückzuverhelfen.

Mehr Details zum Thema sowie zu weiteren Themen wie Orthopäde Kniespezialist Köln , Köln Kniespezialist , Orthopädie und Sport Köln und mehr sind auf <https://www.sporthomedic.de> zu finden.

Pressekontakt

wavepoint GmbH & Co. KG

Frau Maren Tönisen
Josefstraße 10
51377 Leverkusen

<https://wavepoint.de>
info@wavepoint.de

Firmenkontakt

MVZ SPORTHOMEDIC GmbH - Sportorthopädische Praxisklinik Köln

Herr Prof. Dr. med. Oliver Tobolski
Bonner Straße 207
50968 Köln

<https://sporthomedic.de>
info@sporthomedic.de

Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. Nach diesem Leitbild setzen die spezialisierten Fachärzte von Sporthomedic - der sportorthopädischen Praxisklinik im Kölner Süden - ihre gebündelte Kompetenz dafür ein, Menschen mit Sportverletzungen und orthopädischen Erkrankungen schnell wieder zurück in die Bewegung zu bringen. Diagnosen werden auf höchstem wissenschaftlichem Niveau unter Zuhilfenahme schonendster bildgebender Verfahren gestellt und individuelle Therapien für eine zügige Rehabilitation angewandt. Dabei verbindet Sporthomedic Spitzenmedizin mit menschlicher Zuwendung und stellt durch permanente Weiterbildung jederzeit die beste Behandlung sicher. Die angeschlossene Abteilung Sporthomotion ist durch Bewegungsanalyse, individuelle Trainingsberatung sowie Betreuung von Leistungs- und leistungsorientierten Sportlern das Bindeglied zwischen Prävention und Therapie.