



## **Stechende Schmerzen können auf Muskelfaserriss hindeuten**

*Vor allem Sportler sind von der Verletzung betroffen*

Plötzliche, stechende Schmerzen können auf einen Muskelfaser- oder einen Muskelbündelriss hindeuten. Ein weiteres Symptom dieser Verletzungen ist, dass die betroffenen Muskeln sich nicht mehr vollständig belasten lassen. Zudem ist bei einem Muskelfaser- oder Muskelbündelriss oft eine Delle in der Muskulatur zu erkennen und manchmal auch ein Bluterguss zu sehen. Unterstützung erhalten Betroffene in der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic.

Wer plötzlich von stechenden Schmerzen in einem Muskel geplagt ist, könnte an einem Muskelfaser- oder Muskelbündelriss leiden. Besonders häufig betroffen von diesen Verletzungen sind Sportler wie Fußballer, Tennisspieler und Basketballer. Den Grund dafür erklärt Prof. Dr. med. Oliver Tobolski, Leiter der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic in Köln: "Bei diesen Sportarten müssen die Sportler oft lossprinten, stoppen oder sich häufig auch in eine andere Richtung bewegen. Das strapaziert die Muskeln mitsamt ihren Muskelfasern und Muskelbündeln extrem." Ist diese Belastung zu groß, kann es zu einer Muskelzerrung, aber auch zu einem Muskelfaser- oder - im schlechtesten Fall - zu einem Muskelbündelriss kommen.

Die leichteste Form der Verletzung ist dabei die Muskelzerrung, bei der kleine Einheiten des Muskels geschädigt werden. Beim Muskelfaser- bzw. Muskelbündelriss hingegen reißen einzelne oder ganze Muskelfasern oder es reißt sogar ein komplettes Muskelbündel, das wiederum aus mehreren Fasern besteht.

"Besonders bei Muskelfaser- und Muskelbündelrissen berichten meine Patienten mir häufig von stechenden Schmerzen", schildert Prof. Dr. med. Oliver Tobolski. Damit diese beseitigt werden können, muss zunächst die richtige Diagnose gestellt werden. Mittels Ultraschall- oder MRT-Untersuchung finden Prof. Dr. med. Oliver Tobolski und sein Team heraus, wie stark der betroffene Muskel verletzt ist und legen anschließend die richtige Therapie fest. "Dabei kann das Kinesio-Taping, aber auch eine Eigenblut- oder eine Lasertherapie zum Einsatz kommen", erklärt er. "Durch die richtige Therapie können wir den Heilungsprozess optimal unterstützen und Spitzensportlern, Sportlern und anderen Betroffenen schnell wieder auf die Beine helfen", so der Leiter der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic.

Doch wie kann man einer Muskelzerrung, einem Muskelfaser- oder einem Muskelbündelriss vorbeugen? Damit es gar nicht erst soweit kommt, rät Prof. Dr. med. Oliver Tobolski Sportlern, sich vor einer anstrengenden Trainingseinheit gut aufzuwärmen. So können sich die Muskeln an die Belastung gewöhnen.

Ist trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch einmal ein Muskelfaser- oder Muskelbündelriss aufgetreten, sollten die Betroffenen - bevor sie einen Experten aufsuchen - umgehend nach der PECH-Regel handeln: Sie sollten eine Pause (P) machen, den Muskel mit Eis kühlen (E), die Verletzung mit einem Verband bandagieren (Compression; C) und das verletzte Körperteil hochlagern (H).

Mehr Informationen zum Thema sowie zu Sportklinik Köln , Orthopädie und Sport Köln , Sportarzt 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](mailto: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](mailto: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.