



# HILFE BEI SPORTVERLETZUNGEN

Nach einem Winter ohne Bewegung locken die ersten warmen Frühlingstage viele zum Sport im Freien. Wer zu stark forciert, sich überschätzt oder einfach nur Pech hat, holt sich leicht einen Muskelkater, eine Verspannung oder eine noch ernsthaftere Blessur. Dann gilt es, klug zu reagieren, um schneller wieder fit zu werden. OTXWORLD hat in der Apotheke nachgefragt. Text: Jürg Lendenmann

## Wie könnten Verletzungen vermieden werden?

**Alexander Bützberger:** Ungenügendes Aufwärmen ist der Klassiker. Dazu kommen ein schlechter Trainingszustand und die Gefahr, sich zu überschätzen. Auch die heutzutage neuere und bessere Sportausrüstung kann einen verleiten, unvorsichtig zu sein – dann, wenn sie Möglichkeiten bietet, einen Sport mit mehr Risiko zu betreiben. Ursache von Verspannungen sind oft auch neue Bewegungsmuster und zu wenig trainierte Muskulatur.

## Was hilft bei den einzelnen Verletzungsarten?

Ein Muskelkater geht von selbst in weniger Tagen wieder weg. Leichtes (!) Bewegen oder Massieren hilft in der Regel. Um den Heilungsprozess zu unterstützen, eignen sich entzündungshemmende Mittel, eine Salbe oder ein Gel mit Wallwurz-Extrakt und durchblutungsfördernde Badezusätze.

Muskelverspannungen treten vorwiegend in der stabilisierenden Muskulatur auf. Zur Behandlung sind Massage und Wärme sehr wertvoll. Beliebt sind auch Produkte mit durchblutungsfördernden ätherischen Ölen oder dem Scharfstoff Capsaicin. Bewährt haben sich auch Kinesio-Tapes: Durch die Fixierung an der Haut wird diese bei Bewegung gegen das darunterliegende Gewebe verschoben. Dies führt zu einer Aktivierung verschiedener Rezeptoren, welche die Muskelspannung regulieren. Dadurch kommt es auch zu einer Durchblutungsförderung und somit zu einer Schmerzlinderung. Zudem wirken sie leicht stabilisierend, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Bei Zerrungen ist es wichtig, umgehend nach der PECH-Regel zu handeln: Pause, Eis (Kühlen), Compression (Druckverband, Bandagen) und Hochlagern. Wird zu einem Schmerzmittel gegriffen, eignet sich Ibuprofen, das entzündungshemmend wirkt und verhältnismässig gut verträglich ist. Nach vier, fünf Tagen hilft Wärme an der verletzten Stelle, die Durchblutung zu verbessern. Leichte Muskeldehnung kann den Schmerz verringern. Massieren ist erlaubt, solange es nicht schmerzt.



Alexander Bützberger ist eidg. dipl. Apotheker und MAS ETH Ernährung und Gesundheit. Er ist Mitglied der Geschäftsleitung der Apotheke Hotz in Küsnacht.

Im Vergleich zu einer Zerrung ist der Schmerz bei einem Muskelfaserriss meist stärker, stechen-der. Die Therapie ist analog: PECH-Regel und Schmerzmittel. Um den Muskel aufzubauen, bietet sich die Substitution mit Molkenprotein an.

Auch bei Verstauchungen – ein Gelenk wird dabei durch rasche Belastung überbeansprucht – gilt es, die PECH-Regel zu befolgen. Entzündungshemmende Schmerzmittel können in der ersten Phase hilfreich sein; diese können auch in Form von Gels, Salben oder Pflastern angewendet werden. Auf pflanzlicher Ebene hat man mit Wallwurz einen absolut konkurrenzfähigen «Player». Zum Stabilisieren eines Gelenkes kommen heute vorwiegend Bandagen statt der früher oft verwendeten klassischen Tapes zum Einsatz.

Prellungen entstehen durch eine direkte stumpfe Gewalteinwirkung von aussen. Sie sind meist sehr schmerzhaft, gehen aber in der Regel rasch von alleine wieder vorbei. Hilfreich sind Salben und Gels mit Heparin, insbesondere wenn ein Bluterguss entstanden ist.

## Wann schicken Sie Kunden zum Arzt?

Wenn Verdacht auf eine Hirnerschütterung, innere Blutungen oder einen Knochenbruch besteht. Ebenfalls bei starker Bewegungseinschränkung und grossen offenen Wunden. Auch bei chronischen Schmerzen, die nicht mehr mit der Bewegung in Zusammenhang stehen, sowie bei Schmerzen, die trotz längerer Bewegungspause nicht weggehen, ist ein Gang in die Arztpraxis angezeigt.

## Welche Trends gibt es im Sportbereich?

Generell gilt: Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, führt dem Körper wichtige Nährstoffe zu, was die Heilungsverläufe beschleunigt.

Erfahrungen von (Spitzen-)Sportlern zeigen: Mit Omega-3-Fettsäuren, hochdosiert zugeführt, kommt es aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften nach intensivem Training zu weniger Muskelkater. Vitamin D und K<sub>2</sub> sind für eine Heilung wichtig, da sie durch Mineralisation der Knochenmatrix zur Knochengesundheit beitragen. Zudem hat sich – speziell bei Vitamin D – auch eine beschleunigte Regeneration der muskulären Kraft gezeigt.

Kreatin hat einen guten Effekt auf Muskelmasse und -kraft, was insbesondere bei Kraftsportarten und älteren Personen Sinn macht. Vorsicht bei zu rascher Steigerung der Belastung, da die Muskulatur rascher an Kraft zunimmt, als sich Sehnen und Bänder anpassen können! Ebenfalls wird durch Kreatin die Knochensubstanz im Alter verbessert, wodurch nicht nur die Bewältigung des Alltags und der Freizeit verbessert, sondern auch die Gefahr von Stürzen und Knochenbrüchen vermindert wird – insbesondere wenn Kreatin mit Vitamin D, K<sub>2</sub> und Molken-Proteinpräparaten eingenommen wird.

In der Regeneration nach intensiven Belastungen oder in der Heilung von Verletzungen ist eine ausreichende Proteinzufuhr in Form von Molkenproteinen oder proteinhaltigen Nahrungsmitteln ein «Muss», um die Mikroverletzungen unserer Muskulatur heilen zu können und den Körper auf weitere bevorstehende Belastungen vorzubereiten. //