

# Sportverletzungen

## Klug vorbeugen, richtig behandeln

Die warmen Frühlingstage locken viele zum Sporttreiben ins Freie. Wer aber zu stark forciert, holt sich leicht einen Muskelkater, eine Verspannung oder gar eine ernsthaftere Blessur. Die richtige Reaktion hilft, schnell wieder fit zu werden.

Jürg Lendenmann

Welches sind vermeidbare Ursachen von Sportverletzungen? «Ungenügendes Aufwärmen ist der Klassiker», sagt der Apotheker Alexander Bützberger von der Apotheke Hotz in Küsnacht. «Dazu kommen ein schlechter Trainingszustand sowie die Gefahr, sich zu überschätzen.» Auch eine neuere, bessere Sportausrüstung könne einen verleiten, unvorsichtig zu sein – dann, wenn sie Möglichkeiten bietet, eine Sportart mit mehr Risiko zu betreiben.

### Muskelkater

«Ein Muskelkater geht von selbst innerhalb von wenigen Tagen wieder weg», sagt der Apotheker, der selbst aktiver Ausdauersportler ist. «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 Badesubstanzen.»

### Muskelverspannungen

Muskelverspannungen treten, so Alexander Bützberger, vorwiegend in der stabilisierenden Muskulatur auf – oft in Zusammenhang mit neuen Bewegungsmustern und zu wenig trainierter Muskulatur. «Zur Behandlung sind Massage und Wärme sehr wertvoll. Beliebt sind auch Produkte mit durchblutungsfördernden ätherischen Ölen oder dem Scharfstoff Capsaicin.» Bewährt hätten sich zudem Kinesio-Tapes: «Durch die Fixierung an der Haut



Wer eine Sportverletzung richtig behandelt, ist schneller wieder fit.

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. Auch wirken Kinesio-Tapes leicht stabilisierend, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken.»

### Zerrungen und Muskelfaserriss

Bei Zerrungen sei es wichtig, umgehend nach der **PECH-Regel** zu handeln: **P**ause, **E**is (Kühlen), **C**ompression (Druckverband, Bandagen) und **H**ochlagern. «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.»

Im Vergleich zu einer Zerrung sei der Schmerz bei einem Muskelfaserriss meist stärker und stechender. Alexander Bützberger: «Die Therapie ist analog: PECH-Regel und Schmerzmittel. Um den Muskel aufzubauen, bietet sich die Einnahme von Molkenprotein an.»

### Verstauchungen und Prellungen

«Verstauchungen entstehen, wenn ein Gelenk durch rasche Belastung überbeansprucht wird», erklärt der Apotheker. «Bei Verstauchungen gilt es ebenfalls, unverzüglich die PECH-Regel zu befolgen. Entzündungshemmende Schmerzmittel, auch in Form von Gels, Salben oder Pflastern angewendet, können in der ersten Phase hilfreich sein. Auf pflanzlicher Ebene ist Wallwurz absolut konkurrenzfähig.» Zum Stabilisieren eines Gelenks würden heute statt der klassischen Tapeverbände vorwiegend Bandagen zum Einsatz kommen.

«Prellungen entstehen durch 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 der Gang zum Arzt ratsam ist

Nicht immer kann eine Sportverletzung selbst kuriert werden. Alexander Bützberger: «Ein Gang in die Arztpraxis ist angezeigt, wenn ein Verdacht auf eine Hirnerschütterung, auf 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.»

### Wichtige Nährstoffe für Sportler

Erfahrungen von Spitzensportlern hätten gezeigt: 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>** seien für eine Heilung wichtig, da sie durch Mineralisa-

tion der Knochengrundsubstanz zur Knochengesundheit beitragen. Zudem habe sich – speziell bei Vitamin D – auch eine beschleunigte Regeneration der muskulären Kraft gezeigt.

«**Kreatin** hat einen guten Effekt auf Muskelmasse und -kraft und verbessert zudem die Knochensubstanz im Alter», so Alexander Bützberger. «Dadurch kann der Alltag leichter bewältigt werden, und auch die Gefahr von Stürzen und Knochenbrüchen wird vermindert. Dies insbesondere, wenn Kreatin zusammen mit Vitamin D, K<sub>2</sub> und mit Molkenprotein-Präparaten eingenommen wird.

Eine ausreichende **Proteinzufuhr** – sei es über die Nahrung oder mit Supplementen – ist in der Regenerations- oder Heilungsphase ein Muss, um Mikroverletzungen unserer Muskulatur heilen zu können und den Körper auf weitere bevorstehende Belastungen vorzubereiten.» ■