

Muskelkrämpfe

1) Allgemeines

Ein Muskelkrampf ist ein langanhaltendes Zusammenziehen der Muskulatur. Er kann sowohl während wie auch nach körperlicher Belastung vorkommen. Die Ursache ist eine örtliche Stoffwechselstörung des Muskels. Das Blut bringt Wasser, Mineralien und Energie zu den arbeitenden Muskeln und transportiert Abfallprodukte ab. Bei Störungen der Blutversorgung wird der Muskelstoffwechsel beeinträchtigt. Die Muskulatur kann sich als Folge nicht mehr richtig spannen und entspannen. Die Muskelfasern ziehen sich als Schutz vor einer Überbelastung immer weiter zusammen. Dadurch werden die Blutgefäße in der Muskulatur weiter zusammengedrückt und die Durchblutung weiter gestört, was dann letztlich zum Muskelkrampf führt.

2) Ursachen

- Folge von Vergiftung
- Einwirkung von Elektrizität
- Reiz des kalten Wassers
- Überanstrengung

3) Arten von Muskelkrämpfen

- Tonische Krämpfe: langandauernde Zusammenziehung ohne sichtbare Bewegung des Muskels.
- Klonische Krämpfe: rasch aufeinander folgende kurze Muskelzusammenziehungen mit Bewegungen der einzelnen Körperteile.

4) Erste Hilfe

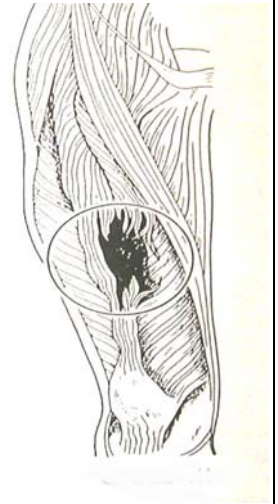
- Wechselweises Spannen und Entspannen des betroffenen Muskels.
- Leichte Massage des Muskels, indem er zum Körper hin ausgestrichen wird.
- Anschließend nur mäßige Belastung des Muskels.
- Warmhalten des Muskels nach der Krampflösung
- Trinken, besonders mit Magnesium angereichert.

Muskelverletzung

1) Arten einer Muskelverletzung

Muskelzerrung

Der Sportler verspürt einen krampfartigen Schmerz in der Muskulatur, er kann zwar noch die sportliche Betätigung fortführen, hat jedoch dabei ein deutliches Missempfindungsgefühl in der Muskulatur. Die Muskulatur wird zunehmend unelastischer und damit auch schlechter dehnbar. Bei Auftreten solcher Merkmale sollte die sportspezifische Belastung unbedingt eingestellt werden, da sonst bei Nichtbeachtung ein Muskelfaserriss droht.



Muskelbündel-, Muskelfaser-, Muskelriss

Setzt der Sportler trotz einer erlittenen Muskelzerrung die sportliche Belastung fort, so geht er ein hohes Risiko ein, eine schwere Muskelverletzung mit Einriss der Muskelstruktur zu erleiden:

- **Muskelfaserriss** als leichteste Verletzungsform bedeutet den Einriss einzelner Muskelfasern.
- **Muskelbündelriss** bedeutet ein Zerreißen von Muskelfasern im Umfang eines Muskelbündels.
- **Muskelriss** bewirkt die Unterbrechung des gesamten Muskels, es kommt zu einer Blutung in den Muskel, die schon frühzeitig nach außen erkennbar wird. Außerdem fühlt man regelmäßig eine mehr oder minder große Delle im Muskelverlauf.

Muskelprellung

Durch örtliche stumpfe Gewalteinwirkung kommt es zur Muskelprellung mit nachfolgendem Bluterguss. Auch hier muss das Ausmaß des Blutergusses durch sofortige Eiskühlung und Kompressionsverband, Hochlagerung sowie Entlastung eingedämmt werden.

2) Erste Hilfe

- Gezieltes Stretching und Dehnen sollte deshalb möglichst frühzeitig erfolgen.
- Im Vordergrund der ersten Hilfe steht die Einschränkung des sich ausbildenden Blutergusses
Kompressionsverband mit Eiswasser (z.B. mit Eiswasser getränktes Schaumgummi, darüber eisgekühlte elastische Kompressionsbinde) für ca. 20 Minuten.
- Der Verletzte sollte eine entlastende Lagerung einnehmen.

