Zog sich bei der EM einen Muskelfaserriss zu: Mario Gomez

Schnell wieder fit

Ein Muskelfaserriss ist nicht nur schmerzhaft, er kann auch weitere Schäden nach sich ziehen. Die KLINIK am RING – Köln weiß das zu verhindern

Das Gesicht schmerzverzerrt, die Hand am Oberschenkel, die Aussage völlig klar: „Es geht nicht mehr weiter, wir müssen wechseln!“ – für Mario Gomez spielte sich im Viertelfinale der Fußball-EM gegen Italien ein wahres Verletzungsdrama ab. Knapp 20 Minuten vor dem Ende der regulären Spielzeit war die Partie für den Nationalspieler gelaufen, ein Muskelfaserriss im rechten hinteren Oberschenkel bedeutete sogar das Turnieraus für den formstarken Angreifer. Ein schwerer Schlag für den 30-Jährigen, obwohl die Blessur an sich keine schwerwiegende Verletzung darstellt. Etwa 30 Prozent aller Sportverletzungen betreffen einen (oder mehrere) Muskel. „Ihre Bedeutung wird oft unterschätzt, sodass nicht selten aus einer nicht ausgeheilten kleinen Muskelverletzung eine nachfolgende, größere Verletzung resultiert. Die Folgen sind lange Trainings- und Wettkampfpausen, gegebenenfalls sogar das frühzeitige Ende der Saison“, erklärt Dr. Stefan Preis, leitender Arzt der Praxis und Abteilung für Orthopädie und Sporttraumatologie an der KLINIK am RING – Köln.

Doch wie kommt es zu einer solchen Blessur? Eine intensive Beanspruchung der Muskulatur, einhergehend mit Erschöpfung, unzureichender Sauerstoff-, Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr bringt den Muskel-Stoffwechsel aus der Balance, ebenso die Kommunikation zwischen Muskulatur und Nervenbahnen. „Das Verletzungsrisiko bei sportlichen Aktivitäten steigt durch unzureichendes Aufwärmen und Stretching, falsches Training, Muskelübermüdung, Überbelastung oder muskuläre Dysbalancen“, erläutert Dr. Preis. Folgt dann noch eine ungewohnte, ruckartige Bewegung, wird der Muskel über das physiologische Maß hinweg gedehnt: Eine Zerrung ist die Folge. Häufig spüren Sportlerinnen und Sportler nur ein leichtes Ziehen. Ignoriert man diese Symptome und belastet den strapazierten Muskel weiter, können Fasern oder sogar ganze Muskelbündel reißen. Ein stechender Schmerz schießt in den Muskel – an eine Fortsetzung der sportlichen Aktivität ist dann definitiv nicht mehr zu denken.

SOFORTIGE KÜHLUNG WICHTIG

Die Symptome sind – wie auch bei Mario Gomez – zumeist eindeutig: Ohne Vorwarnzeichen kommt es typischerweise bei Schnellkraft-Beanspruchung, insbesondere auch bei plötzlichem Anhalten und Abbremsen, rascher Beschleunigung oder einer Kombination aus beiden zu einem messerstichartigen Schmerz in der Muskulatur. „Ein Muskelfaserriss zeigt immer eine begleitende Einblutung in die Muskulatur. Je nach Schwere der Verletzung ist auch eine mehr oder weniger große Delle im Muskelverlauf tastbar“, erläutert Dr. Preis. Um schnell wieder auf den Beinen zu sein, ist schon direkt nach der Verletzung ein Handeln erforderlich: „Jede versäumte Minute bei der Erstversorgung kann bei der Regeneration einen Tag Zeitverlust bedeuten“, sagt der Orthopäde und Sportmediziner. Sofortige Kühlung ist genauso angesagt wie das schnelle Anlegen eines breitflächigen Kompressionsverbandes. Danach gilt es, die verletzte Muskelregion hochzulagern und nicht zu belasten. Dennoch ist eine Trainings- und Wettkampfpause von drei bis sechs Wochen nicht zu vermeiden. Eine intensive Nachversorgung sorgt dafür, dass die Verletzung möglichst folgenlos ausheilt.

SELBSTHEILUNG ANREGEN

Ganz besonders wichtig für einen optimierten Heilungsprozess sind unterstützende aktive Maßnahmen des Sportlers sowie ein gut geplanter, vernünftiger Trainingsaufbau. Nach einer Muskelverletzung sollte ein Sportler grundsätzlich erst nach vollständiger Beendigung des Heilungsprozesses wieder an Wettkämpfen teilnehmen, also erst dann, wenn er auch bei intensivem körperlichem Training beschwerdefrei bleibt. Der Heilungsprozess könne durch medizinische und physiotherapeutische Maßnahmen unterstützt werden, betont Dr. Preis, der gemeinsam mit seinem Team auf die Behandlung von Sporterkrankungen und Sportverletzungen spezialisiert ist. Ein interessanter Ansatz ist die ACP-Therapie: Hierbei wird der verletzte Sportler mit körpereigenen Blutbestandteilen wie ACP (Autologes Conditioniertes Plasma) bzw. PRP (Platelet Rich Plasma) behandelt. Grundlage für die mit zunehmendem Erfolg eingesetzte ACP- bzw. PRP-Behandlung ist das Wissen, dass im Blutplasma und den Thrombozyten Wundheilungsfaktoren in einer gewissen Konzentration vorhanden sind. Konkret handelt es sich dabei zum einen um Wachstumsfaktoren, die unter anderem zur verbesserten Regeneration der Zellen und verbesserten Blutversorgung des Gewebes führen. Zum anderen handelt es sich um entzündungshemmende Faktoren, die zur Reduktion der Gewebsentzündung bei Verschleißprozessen und Verletzungen beitragen. „In Studien hat sich gezeigt, dass die Behandlung mit ACP den bisherigen Therapiemöglichkeiten deutlich überlegen ist. Zudem sind keine Nebenwirkungen zu befürchten, da es sich um körpereigene Substanzen handelt“, sagt Dr. Preis, der diese Behandlung an der KLINIK am RING – Köln nicht nur Leistungs-, sondern auch Freizeitsportlern zugänglich macht. Denn schließlich ist es auch für diese wichtig, möglichst rasch wieder hundertprozentig fit zu werden. ●

Die Muskulatur des Menschen

Fotos: IMAGO/nordphoto (1), iStockphoto (1), Privat (1)

„Der verletzte Sportler hat den raschen Erfolg mit in der Hand“

Herr Dr. Preis, das medizinische Team der DFB-Elf um Dr. Müller-Wohlfarth scheint bei Muskelverletzungen manchmal wahre Wunder zu bewirken. Was kann davon der Breitensportler nutzen?

Dr. Stefan Preis

Ob Profi oder Amateur: Die biologischen Prinzipien der Heilung sind bei allen Menschen gleich. Wenn ein Profi durch ein kompetentes Team unmittelbar von der Verletzung an praktisch rund um die Uhr betreut wird, sind das Bedingungen, die mit denen eines „normalen“ Sportlers kaum zu vergleichen sind. Entscheidend für den Nicht-Profi ist zu erkennen, wann eine Verletzung droht oder vorliegt, um dann rechtzeitig mit dem Sport aufzuhören. Falscher Ehrgeiz bedeutet in den meisten Fällen: größerer Schaden und längere Pause.

Was ist die beste Therapie?

(lacht) Prophylaxe natürlich! Ein guter Trainingsaufbau, ordentliches Aufwärmen und regelmäßiges intensives Dehnen. Hier hat sich auch im Hochleistungssport zuletzt sehr viel entwickelt. Koordinationstraining, Stabilisierungsübungen und Stretching sollten auch im Hobbysport einen breiteren Raum einnehmen.

Und wenn es dennoch zur Blessur kommt?

Wichtig ist eine frühzeitige, exakte Diagnose, meist mit Ultraschall oder auch Kernspin. Die genaue Therapie hängt vom Ausmaß der Verletzung und vom Anspruch des Patienten ab. Entscheidend ist jedoch eine gute Kooperation von Arzt und Physiotherapeut sowie das Einbinden des Patienten in die Behandlung. Wenn der verletzte Sportler genau weiß, was er machen muss, um die Heilung zu unterstützen, hat er den raschen Erfolg mit in der Hand.

KLINIK am RING – Meine Ärzte. Meine Gesundheit.

WESTDEUTSCHES KNIE & SCHULTER ZENTRUM

www.ortho-klinik-am-ring.de www.knie-schulter-zentrum.de

KLINIK am RING – Köln
Hohenstaufenring 28, 50674 Köln
0221-92424221

Dr. med. Stefan Preis · Dr. med. Jörg Schroeder ·
Dr. med. Alexander Lages · Jörn Verfürth* ·
Dr. med. Jan Vonhoegen* M.D. (USA)
Dr. med. Christian Fluck* ·
Christine Becker · Dr. med. Timmo Koy* & Partner
Ärzte für Orthopädie & Unfallchirurgie, Sportmedizin*