

# Was tun, wenn die Muskeln streiken?

Eine ungewohnte Bewegung beim Tennis, eine starke Anstrengung beim Klettern, ein unglücklicher Ausrutscher beim Fußball – und plötzlich ist der Schmerz da. Für Laien ist es schwer zu unterscheiden, wo die Muskelzerrung aufhört und eine ernsthafte Verletzung anfängt. Der Münchner Orthopäde Dr. Heribert Konvalin hilft in solchen Fällen weiter.

Muskelverletzungen gehören zu den häufigsten Blessuren im Sport. Und dennoch weiß man oft erst einmal nicht, was genau passiert ist. Ist es nur eine Zerrung? Oder vielleicht doch schon ein Muskelfaserriss? Oder gar ein Muskelriss?

„Alles möglich“, sagt Dr. Heribert Konvalin vom MVZ im Helios: „Bei diesen Verletzungen handelt es sich genau genommen

um ein und dasselbe Krankheitsbild. Nur die Schweregrade sind eben verschieden.

Manchmal wird eine Muskelverletzung durch äußere Kraft einwirkung, etwa durch einen Schlag auf den Muskel, verursacht. Häufiger tritt die Verletzung jedoch in der Bewegung, also ohne eine äußere Einwirkung auf. Hierfür ist meist eine plötzliche Überlastung des Muskels verantwort-

lich, etwa durch eine Beschleunigung beim Ansprinten, durch einen Sprung aus dem Stand oder durch eine ruckartige Bewegung.

Aber auch ein unzureichendes Aufwärmtraining vor dem Sport, muskuläre Dysbalancen oder falsche Trainingsmethoden können die Auslöser sein. Die harmloseste Folge ist eine Muskelzerrung – erkennbar am heftig einschie-

ßenden Schmerz, der keine weitere Belastung des Muskels mehr zulässt. Auch wenn sich der gezernte Muskel nach wenigen Tagen erholt hat, sollte man ihn schonen, bis die Beschwerden vollständig abgeklungen sind.

„Wird die Zerrung ignoriert, können die überlasteten Muskelfasern reißen“, warnt Dr. Konvalin. Denn anders als bei einer Zerrung sind bei einem Muskelfaserriss die Grundeinheiten des Muskels verletzt. Dabei kommt es zu einer Einblutung in die Muskulatur, die bei grö-

ßeren Rissen als Delle im Muskelverlauf tastbar ist. „Eine sichere Diagnose ist aber erst nach einer orthopädischen Untersuchung möglich. Dabei kann auch eine Begutachtung des Muskelzustands mit Ultraschall oder einer Kernspintomographie notwendig sein“, betont der Orthopäde. Sind Muskelfasern gerissen, dauert es meist mehrere Wochen, bis der betroffene Muskel komplett wiederhergestellt ist: „Man muss sich also auf eine längere Trainingspause einstellen“, so Dr. Konvalin.

Ein kompletter Muskelriss, bei dem das Muskelgewebe vollständig durchtrennt ist, ist im Breitensport zum Glück selten. Dies ist die schwerste Form der Muskelverletzung: Die Heilung dauert mehrere Monate. Mitunter ist sogar eine OP notwendig.

schae./Fotos; MVZ, Mauritius Images



**Dr. Heribert Konvalin**  
Facharzt für Orthopädie  
im MVZ im Helios  
München