

Muskelkater: Kleine Risse ohne Folgen

Ein Muskelkater kann sehr schmerzhaft sein – aber gefährlich ist er nicht. Der Münchner Orthopäde Dr. Felix Söller betont, dass es im Gegenteil sogar sein Gutes hat, denn die Muskeln gehen gestärkt daraus hervor.

Man hat eine neue Sportart ausprobiert, Unkraut gejätet oder Umzugskisten geschleppt. Am nächsten Tag rächt sich die ungewohnte Beanspruchung mit Schmerzen der strapazierten Muskelpartien – dem Muskelkater. Er entsteht 18 bis 24 Stun-

den später. Deshalb ist er leicht von einem Muskelfasserriss zu unterscheiden, bei dem Schmerzen noch während der körperlichen Aktivität auftreten. Lange hat man gedacht, Grund für den Muskelschmerz sei eine Ansammlung von Milchsäure.

Es sind jedoch winzige Risse der Fibrillen innerhalb der Muskelfasern, auf die der Körper mit Reparaturvorgängen reagiert. Die Folge ist eine Entzündungsreaktion: Es dringt Wasser in die Fasern ein, die Flüssigkeit sammelt sich an, eine Schwellung entsteht, die auf die Nervenenden drückt – der Grund für die Schmerzen. Die Risse verheilen nach einigen Tagen folgenlos. Werden die Muskeln erneut stark beansprucht, sind sie widerstandsfähiger. Die beste Möglichkeit vorzubeugen, ist regelmäßige körperliche Aktivität.



Dr. Felix Söller

**OZM Orthopädie Zentrum
München im Helios**