

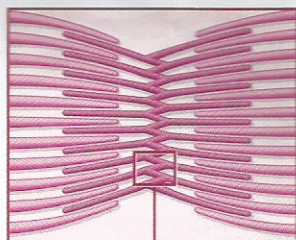
Was Sie tun können

So beugen Sie Muskelkater vor:

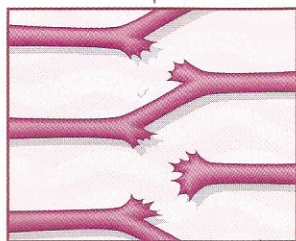
- Absolvieren Sie regelmäßig, mehrmals in der Woche, sportliches Ausdauertraining.
- Steigern Sie Ihre sportlichen Leistungen langsam.
- Wärmen Sie die Muskulatur vor dem Sport immer gut auf.
- Beanspruchen Sie die untrainierte Muskulatur nicht sofort übermäßig stark und lang anhaltend.

So lindern Sie die Beschwerden bei einem Muskelkater:

- Absolvieren Sie leichte Gymnastik oder lockeres Jogging.
- Nehmen Sie Entspannungsbäder mit Kräutergewürzen wie Rosmarin oder Fichtennadeln.
- Massieren Sie die schmerzenden Muskelpartien und gehen Sie in die Sauna.



Das Muskelprotein Aktin (dunkel) bildet mit dem Muskeleiweiß Myosin (hell) eine vertikale Verbindung, das so genannte Aktomyosin. Dieser chemische Prozess sorgt für die Kontraktion des Muskels.



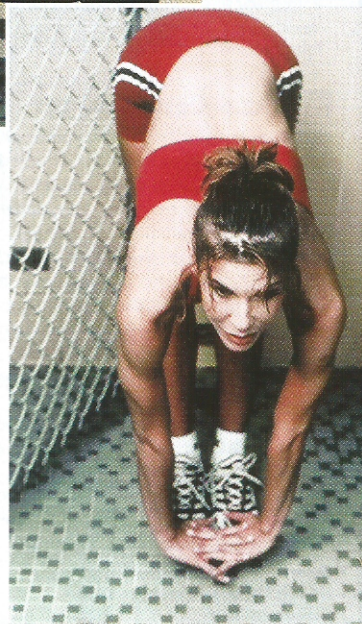
Dort, wo sich die Aktin-Stränge innerhalb der so genannten Z-Scheibe verzweigen, kommt es beim Muskelkater zu mikroskopisch kleinen Faserrissen.

Intensiven Sport vermeiden

Bleibende Schäden sind bei einem Muskelkater nicht zu befürchten. Im Normalfall klingen die Beschwerden innerhalb von ein paar Tagen wieder ab. Dennoch sollte intensiver Sport in dieser Zeit unterbleiben, damit die betroffenen Muskelfasern ausheilen können.



Aufwärmen vor dem Sport:
Hier werden die Gesäß- sowie die Rückseiten der Oberschenkelmuskulatur gedehnt.



Achtung bei Muskelzerrungen

Wichtig zu wissen: Sind diese Schmerzen nach maximal drei Tagen nicht verschwunden, handelt es sich möglicherweise um eine Muskelzerrung. Diese tritt auf, wenn die Elastizitätsgrenze des Muskels bei ungenügender Erwärmung oder bereits eingetretener Ermüdung überschritten wird. Dabei reißen Muskelfasern, und es tritt Blut ins Gewebe aus. In vielen Fällen wird dann ein Bluterguss sichtbar. Häufig betroffen von Zerrungen sind vor allem die Muskeln der Beinrückseite, die so genannte ischiokrurale Muskulatur, sowie der Beininnenseite, die so genannten Adduktoren. Im Gegensatz zum Muskelkater müssen diese Verletzungen längerfristig auskuriert werden. Je nach Schwere der Muskelzerrung sollte diese Schonung ohne eine sportliche Betätigung zwischen drei und sechs Wochen betragen. Setzt die sportliche Belastung zu schnell ein, besteht die Gefahr, dass diese Verletzung künftig immer wieder an der gleichen Stelle auftritt.

IHR TK-SERVICE

Weitere Informationen rund um das Thema „Sport“ lesen Sie im Internet unter www.tk-online.de oder in der TK-Broschüre „Bewegung“. Diese ist in allen TK-Geschäftsstellen erhältlich oder als Download unter



www.tk-online.de