

# Die ganze **WOCHE** gesünder

Nr. 42/19



Foto: AdobeStock

## Aus dem Inhalt

	Seite
Praktische „Helferlein“ für den Alltag	67
Kälte lässt das Doppelkinn „schmelzen“	68
Ihr BIO-Wetter	70
Therapie bei Spinalkanalstenose	70
Starkes Kopfweg durch wechselhaftes Wetter	70
Phyto-Arznei bei Gallen-Sand	70
Hämorrhoiden bluten	71
Kleine Warzen um die Augen	71

Therapien für überdehnte Muskeln

## Schluss mit dem Muskelschmerz

Verspannte oder gar gezerrte Muskeln können so schmerzen wie kaputte Zähne. Meist ist eine Überlastung aufgrund von Fehlhaltungen, zu hoher Anforderung sowie eine Ermüdung oder generelle Schwäche der Muskeln die Ursache. Ärzte aus drei Fachgebieten verraten, wie schmerzhaft überdehnte und in Folge verhärtete und druckempfindliche Muskeln wieder heilen.

Bitte blättern Sie um!

Ein viel zu forscher Schritt beim Wandern, Ausrutschen auf der Treppe, eine zu schnelle, fordernde Bewegung beim Sport. Es gibt viele Situationen, in denen ein Muskel aufgrund eines Missgeschickes oder einer Überlastung plötzlich weit über das gesunde Maß hinaus gedehnt wird. Die Folgen nach dem akuten Schmerz sind eine Verhärtung des Muskels, ein Spannungsgefühl sowie ein Schmerz, der an einen Krampf erinnert. Das Massieren und „Ausschütteln“ der schmerzenden Muskeln bringen meist keine Besserung. „Es sind vor allem Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, die von Zerrungen betroffen sind, wie etwa an der Wade, der hintere Oberschenkel oder der

Trapez-Muskel, der vom Hinterkopf über den Nacken in den Rücken reicht. Alle diese Muskeln haben einen hohen Spannungszustand und eine mangelnde Dehnfähigkeit“, verrät Julia Haberzettl, Physiotherapeutin von der Sportordination-Physio in Wien.

Nach einer Muskelzerrung entstehen Schmerzen vor allem bei Belastung oder Bewegung der betroffenen Region. „Im Muskel liegen Nervenzellen und, einfach gesagt, Schmerzzellen. Nach einer Zerrung versucht der Muskel, das Verletzungsgebiet so gut wie möglich zu schützen. Schon leichte Dehnreize aktivieren die Schmerzzellen. Sie schicken ihr ‚Alarmsignal‘ ans motorische Zentrum im Hirn. Das wiederum veran-

## Drei Experten und ihre Therapievorschläge bei schmerzhaften Muskelzerrungen



### Die Physiotherapeutin

**JULIA HABERZETTL**, Sportphysiotherapeutin, Podotherapeutin

Wichtig ist vorab die ärztliche Abklärung der Schmerzen. Dann rate ich zu folgenden Behandlungen.

- **PECH-Regel:** Sie sollte in den ersten 48 Stunden angewendet werden. Das heißt, Pause, Eis, Kompression und, wenn möglich, Hochlagern.
- **Sanfte Bewegung:** Danach so viel wie möglich im schmerzfreen Bereich bewegen, etwa vorsichtig dehnen. Es sollte nur ein leichtes Dehngefühl spürbar sein, um Muskelverklebungen und weitere Einschränkungen der Beweglichkeit zu verhindern und Sauerstoff in die verletzte, beleidigte Region zu bringen. Spaziergehen, Wasserjogging oder lockeres Radfahren am Ergometer ist oft hilfreich. Gut ist auch sanftes Rollen mit der Faszienrolle im schmerzfreen Bereich.
- **Triggerpunkttherapie:** Hierbei suche ich oft mikroskopisch kleine Knoten in der Muskulatur, die druckempfindlich sind, behandle und „beruhige“ sie. Diese Krampfpunkte sind oft für den Schmerz verantwortlich, der „ausstrahlen“ kann. Die Methode wird wöchentlich angewendet, die Wirkung ist sofort spürbar.
- **Elektrotherapie:** Sie fördert die Durchblutung und damit die Heilung und wirkt schmerzlindernd. Durch den gesteigerten Blutfluss werden „blaue Flecken“ schneller abtransportiert.



### Der Schmerzarzt

**PRIV.DOZ. DR. CHRISTOPHER GONANO**, Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin, ÖÄK für Spezielle Schmerztherapie  
Die Kombination aus verschiedenen Behandlungen ist in diesen Fällen wirksam.

- **Medikamente:** Unspezifische Schmerzmedikamente aus der Gruppe der NSARs (wie Ibuprofen, Diclofenac) oder der häufig besser vertragenen Coxiben (wie Celecoxib oder Etoricoxib) werden empfohlen. Sie werden bei einfachen Muskelzerrungen nur für sieben Tage gegeben, da selbst „leichte“ Schmerzmedikamente vor allem in Verbindung mit blutverdünnenden Medikamenten schwere Nebenwirkungen haben können.
- **Biofeedback:** Damit wird die unterschätzte, aber enorm wichtige Muskelentspannung nahezu spielerisch trainiert. Die Wirksamkeit von Biofeedback ist durch zahlreiche Studien belegt. Es ist schmerzfreen, nebenwirkungsfreen und stimuliert die Selbstheilungskräfte.
- **TENS:** Eine weitere nicht medikamentöse Schmerztherapie ist die „Transkutane Elektrische Nervenstimulation“. Hier wird über zwei Klebeelektroden Reizstrom über die Haut abgegeben. Er stimuliert Nerven im schmerzhaften Areal und verringert die Schmerzweiterleitung zum Rückenmark. Die Stromstärke und -frequenz werden so gewählt, dass eine übermäßige Kontraktion (= Zusammenziehen) des betroffenen Muskels vermieden wird.

lasst eine Schutzspannung im Muskel. Daher ist im betroffenen Bereich der Spannungszustand der Muskulatur meist erhöht. Oft schmerzt auch die Faszie, also das den Muskel umgebende Bindegewebe, das die einzelnen Muskeln voneinander trennt und sich wie ein Netz durch den ganzen Körper zieht. In ihr sitzen besonders viele Schmerzrezeptoren, die reagieren“, erklärt die Physiotherapeutin den Schmerzkreislauf einer Muskelzerrung.

Welche Therapien es bei einer Muskelzerrung gibt (um etwa einen Muskelfaserriss zu verhindern), erklären drei Spezialisten für Bewegung und Schmerzlinderung.

## Verletzungen in den Beinen und im Rücken



**Der Facharzt für Sporttraumatologie**  
UNIV.-PROF. CHRISTIAN GÄBLER, Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie

Die häufigsten Muskelverletzungen im Sport sind Muskelzerrungen, -faserrisse und -abrisse. Am häufigsten treten diese

Verletzungen bei plötzlichem Abbremsen, Sprints oder Brems- und Beschleunigungskombinationen auf.

- **Keine Wärme:** Bei Muskelzerrungen ist Wärme nicht zu empfehlen, da es sich um Verletzungen handelt. Durch Wärme könnten verletzte Blutgefäße zu bluten beginnen und ausgeprägte Blutergüsse auftreten. In den ersten Minuten sollte die PECH-Regel angewendet werden (siehe „Die Physiotherapeutin“).

- **Behandlungen:** Tapeverbände zur Stabilisierung des überdehnten Muskels, abschwellende Salbenverbände und Medikamente, die den Muskel entspannen, Mobilisierung mit Stützkrücken. Keine passive Dehnung und Massage bei Muskelzerrung für drei Wochen.

- **Vorbeugen:** Vor dem Sport oder ausgedehnten Wanderungen ist Aufwärmen für das optimale Zusammenwirken der Muskulatur wichtig. Schwache Muskeln durch ungenügendes Training oder Muskelermüdung durch zu wenige/zu kurze Erholungsphasen oder zu viele Trainingseinheiten führen zur Überbelastung der Muskulatur. Dadurch kommt es leichter zu Muskelzerrungen. Sportler, die zu Muskelverhärtungen neigen, sind stark anfällig für Muskelverletzungen.

## Praktische „Helferlein“ für den Alltag

Ob bei der Körperpflege, im Haushalt oder unterwegs, manchmal benötigen wir aufgrund einer Verletzung oder Krankheit ein bisschen Unterstützung. Viele Erfindungen erleichtern zudem den Alltag und schützen vor Verletzungen.

### Praktische Fußbürste, wenn das Bücken nicht mehr leicht fällt



Viele Menschen kennen die Schwierigkeiten beim Füßewaschen in der Dusche oder in der Badewanne. Sie sind in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt und können sich nicht bücken, haben Angst auszurutschen oder erreichen aufgrund von Übergewicht oder Verletzungen ihre Füße nicht mit den Händen. Auf einfache Art und Weise, sicher und bequem die Füße zu reinigen und dabei eine wohltuende Fußmassage zu genießen, ist mit einer Fußbürste möglich (Modell im Bild von Etac, € 39,-, zu bestellen etwa über das Sanitätshaus bständig).

Zahlreiche Saugnoppen an der Unterseite geben der Fußbürste in Sandalenform festen Halt. Weiche Borsten reinigen den Fußrücken und die Sohle gleichermaßen. Drainageschlitze leiten das Seifenwasser ab und gewährleisten eine schnelle Trocknung sowie hygienische Reinigung der Fußbürste.

Um die Fußbürste in Gebrauch zu nehmen, wird sie auf den Duschboden oder die Badewanne gestellt. Mit einem kurzen Druck wird sie dank der Saugknöpfe auf dem Untergrund befestigt. Anschließend die Fußbürste mit Wasser benetzen und Flüssigseife darauf verteilen. Nun mit einem Fuß wie in eine Sandale hineinschlüpfen und durch Vor- und Zurückbewegen den Fußrücken, die Sohle und die Zehen reinigen und massieren. Modelle ohne Schlaufe über den Zehen lassen sich meist durch Anbringen an der Wand auch als Waschbürste für den Rücken verwenden.

Fotos: AdobeStock(2), picturedesk.com, Sportordination, Kurt Finster, Foto Wilke, Etc