

DermaPlast® ACTIVE Unterstützung

Aktiv bleiben – mit der richtigen Unterstützung

PECH – Pause, Eis, Kompression, Hochlegen bei Muskelzerrungen

Ein stechender Schmerz, eine kleine Beule an der betroffenen Stelle – der Muskelfaserriss gehört zu den häufigsten Sportverletzungen. Doch was passiert dabei im Körper und was können Sie in einer akuten Situation tun?



Gerissene Muskelfasern

Unsere Muskeln bestehen aus Muskelfaserbündeln und Blutgefäßen. Die kleineren Einheiten eines Muskelfaserbündels sind die Muskelfasern oder Muskelzellen. Bei einem Muskelfaserriss reißen einige dieser Muskelfasern.

Je nach Schwere der Verletzung sind nur wenige oder sehr viele Fasern betroffen. Bei einem vollständigen Muskelriss reißen alle Fasern eines Muskels. Häufig wird der Muskelfaserriss von einem Bluterguss begleitet, wenn auch die Blutgefäße im Muskel verletzt wurden.

Manchmal spürt man auch den Punkt, an dem die Muskelfasern gerissen sind, da die Muskelfasern wie ein elastisches Band gespannt sind. Nach einem Riss ziehen sich beide Enden der Faser zurück und ein „Loch“ entsteht.

Schnelles Handeln ist gefragt

Doch was tun, wenn Muskelfasern reißen? Mit der PECH-Methode können Sie sofort handeln. Die PECH-Methode umfasst folgende Erste Hilfe-Maßnahmen:

- Pause: Unterbrechen Sie das Training und setzen Sie sich erst einmal.
- Eis: Einen Kühlbeutel wie DermaPlast® ACTIVE Hot/Cold oder eine Eispackung wie DermaPlast® ACTIVE Instant Ice auf den betroffenen Bereich auflegen.
- Kompression: Den schmerzhaften Bereich bandagieren, z. B. mit DermaPlast® ACTIVE Cool Fix.
- Hochlegen: Legen Sie den betroffenen Teil des Körpers (Arm, Bein) hoch.

Nach der Erstversorgung sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Dieser kann Ihnen ein spezielles Tape empfehlen, das den betroffenen Muskel stützt und so zum Heilungsprozess beiträgt. Sport ist jedoch erst einmal tabu. Bis ein Muskelfaserriss vollständig ausgeheilt ist, kann es bis zu sechs Wochen dauern.



DermaPlast® ACTIVE
Hot/Cold



DermaPlast® ACTIVE
Instant Ice



DermaPlast® ACTIVE
Cool Fix



Schmerzen nach dem Training – überlastet oder verletzt?

Muskelschmerzen, Schwellung, Gereiztheit: Sportler sollten die Signale ihres Körpers ernst nehmen, an Pausen denken und das Training bei Bedarf anpassen.

Es ist der Horror eines jeden Sportlers: Ein Foul, ein Sturz oder eine falsche Bewegung, und es macht „Peng“. Dann ist klar: Da ist etwas kaputt gegangen. Also ab zum Arzt! Aber manchmal spürt man den Schmerz eher langsam heraufsteigen. Oder es ist beim Training oder im Wettkampf noch alles bestens, doch hinterher wird das Knie oder Sprunggelenk auf einmal dick und tut weh.

Überlastung durch zu viel oder falsches Training

Treten die Schmerzen oder die Schwellung binnen 48 Stunden nach dem Training auf, ist das ein Zeichen für Überlastung. Bleibt die Schwellung länger als ein oder zwei Tage, sollten Sie eine Pause einlegen – zumindest, bis die Symptome nachlassen. Es empfiehlt sich, die betroffene Stelle zu kühlen. Überlegen Sie außerdem, wie es zu der Überlastung gekommen ist. Vielleicht haben Sie zu viel gemacht oder bei der Ausführung einer Übung nicht richtig auf sich Acht gegeben?

Schmerzen sind immer ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Man sollte sie nicht ignorieren, nach dem Motto „Wahre Sportler müssen da durch“ – die eigene Gesundheit geht vor. Also hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie das Training entsprechend an. Übrigens: Nicht nur Schmerzen, auch Müdigkeit und Gereiztheit können darauf hindeuten, dass Sie sich übernommen haben. Mit dem Sport an sich setzen Sie nur einen Reiz – der eigentliche Effekt entsteht in den Tagen zwischen zwei Einheiten. Pausen gehören deshalb zum Training dazu.

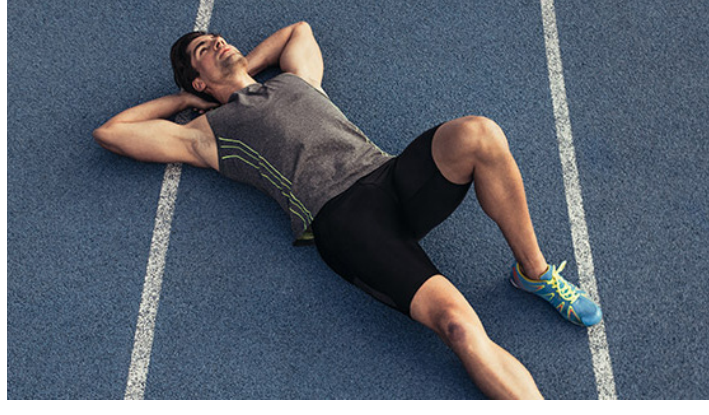
Rat vom Trainer oder Arzt einholen

Wer unsicher ist, ob er falsch oder zu viel Sport getrieben hat, lässt sich am besten von einem Experten helfen. Ein erfahrener Trainer kann schnell einschätzen, was schief läuft – und Tipps geben, wie es besser geht. Selbst bei Menschen, die schon lange eine Sportart betreiben, schleichen sich technische Fehler ein.

Ein Arzt sollte immer dann aufgesucht werden, wenn die Beschwerden nicht innerhalb von ein paar Tagen wieder abklingen. Denn mit einem Bänderriss oder einer nicht verheilten Zerrung einfach weiter zu trainieren, kann bleibende Schäden verursachen. Schlimmstenfalls treibt der Betroffene nie wieder schmerzfrei Sport.

Sportverletzung kühlen oder wärmen: Was hilft besser?

Ob Knöchel oder Knie: Wer Sport treibt, riskiert Verletzungen. Bei akuten Schmerzen ist Kühlen die sinnvollste Erste Hilfe. Eine Verletzung zu wärmen ist kontraproduktiv. Jeder kennt die Bilder aus dem Fernsehen: Der Fußballspieler wird gefoult, stürzt, verrenkt sich den Fuß. Das medizinische Personal rennt auf den Platz, der Arzt greift ein Eisspray wie **DermaPlast® ACTIVE Ice Spray** – und kurz danach ist der Spieler wieder auf den Beinen. Zauberei? Ganz und gar nicht. Der Sportler ist mitnichten plötzlich wieder gesund. Er wird lediglich bestenfalls in die Lage versetzt, bis zum Abpfiff durchzuhalten. Und im Idealfall ist er dank des Sprays später schneller wieder fit. „Kälte und Kompression sind bei einer akuten Verletzung das Wichtigste“, sagt Dr. Mathias Frey, Mannschaftsarzt der Fußballprofis des 1. FC Heidenheim.



Kühlen lindert die Schmerzen

Kälte aus Sprays oder Kompressen verlangsamt alle Prozesse im Körper. Kühlen Sie Ihr Sprunggelenk nach einem Aufprall, ziehen sich die Gefäße an der Stelle zusammen, das Blut fließt langsamer. Bestenfalls kommt es dann nicht zu einer Einblutung. Normalerweise sendet der Körper Flüssigkeit mit Reparaturstoffen in das verletzte Gewebe. Auch das geschieht langsamer – wodurch das Knie nicht so stark anschwillt. Botenstoffe, die Entzündungen weitergeben, sind ebenfalls langsamer unterwegs. Auf lange Sicht sorgt die Kälte so für einen schnelleren Heilungsprozess. Angenehmer Nebeneffekt: Sie empfinden weniger Schmerz, weil auch die Nerven nicht mehr auf Hochtouren arbeiten.

Ein Eisspray, wie es Mannschaftsärzte zur Hand haben, muss es aber nicht sein. Hilfreich können Eispackungen aus dem Gefrierschrank wie DermaPlast® ACTIVE Hot/Cold, Eiswürfel in einem Beutel sein oder die Verletzung unter kaltes Leitungswasser zu halten. Ganz wichtig: immer etwas zwischen Haut und Kompressen legen, um Erfrierungen zu vermeiden. Neben Kälte hilft es auch, den verletzten Fuß hochzulegen – „über Herzhöhe“, rät Dr. Frey.

Wärme nur bei chronischen Beschwerden

Sportärzte verwenden auch manchmal zusätzlich zum Eis heiße Kompressen wie **DermaPlast® ACTIVE Hot/Cold**. Wärme ist bei akuten Verletzungen allerdings kontraproduktiv. „Wärme ist eher gut bei chronischen Beschwerden, vorwiegend im Bereich der Wirbelsäule“, sagt Dr. Frey. Überall da, wo Muskeln verkürzt sind, lassen sie sich mit Wärme wieder auf Länge bringen. Auch hier gilt: heiße Kompressen nicht direkt auf die Haut legen. Man sollte sie in ein Tuch einwickeln, um Verbrennungen zu vermeiden.



DermaPlast® ACTIVE
Ice Spray



DermaPlast® ACTIVE
Hot/Cold



Funktionell fit: Der 45-Sekunden-Fitnesstrend

F45 ist der neueste Fitnesstrend, der gerade über die USA, Australien und andere Länder fegt. Er ist noch nicht in großem Stil in Europa angekommen. Dennoch sind die Prinzipien auch hier bekannt. Für Menschen, die sich schwer motivieren können und die sich bei Routineübungen schnell langweilen, ist dies das etwas andere Training. Das extrem intensive Workout verbrennt bis zu 800 Kalorien pro 45-minütigen Kurs. Man bleibt motiviert, strahlt und in Form, kann den Körper jedoch ohne die richtige Pflege auch belasten.

Das F steht für „funktionell“ (funktionelle Grundbewegungen wie Drücken, Ziehen, Hocken, Drehen, Tragen, usw.) und 45 für die durchschnittliche Intervalldauer in Sekunden. Bildschirme im Studio zeigen, welche Übung als nächste kommt und wie sie durchzuführen ist. Wie bei jedem Workout mit weniger Einzelbetreuung durch einen professionellen Trainer ist die Verletzungsgefahr durch eine fehlerhafte Ausführung größer.

Es scheint jedoch den Traum vieler Menschen zu verkörpern, das Bestmögliche in kürzester Zeit zu erreichen. Der soziale Aspekt scheint beim F45 auch ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal zu sein, denn das Unternehmen selbst erklärt, dass das Fitnessprogramm zwischen den Stammkunden starke Bindungen schafft. Es scheint eine Art Teamgeist zu geben, sei es durch Kampfgeist, echte Freundschaften, Verbindung durch eine gemeinsame Verletzung oder eine Kombination der drei Dinge.

Wie bei vielen HIIT (High-Intensity Interval Training) und Zirkeltrainingsprogrammen lassen sich in kürzerer Zeit merklichere Ergebnisse erzielen. Es ist sehr intensiv und bedeutet eine hohe körperliche Belastung. Daher ist es wichtig, sich der Belastungen für Muskeln und Gelenke bewusst zu sein und diese entsprechend zu schützen. Hier einige Alternativen für alternative Übungen bei F45 und ähnlichen Zirkeltrainings oder HIIT-Programmen:

Kniebeugen, Ausfallschritte und Liegestütze mit Strecksprung:

Diese sehr intensiven Übungen tragen wesentlich zur Muskelformung und zur Gewichtsreduktion bei, fordern jedoch mit der Zeit ihren Tribut von Knien und Sprunggelenken. Steifigkeit und Schwellungen können unmittelbar nach einem HIIT oder F45-Workout auftreten. Hierfür gibt es Cremes, Verbände und andere Methoden zur Linderung von Schmerzen und anderen Beschwerden. Bei anhaltender Schwellung und Steifigkeit sollte man jedoch einen Arzt aufsuchen.

Kugelhantelschwingen, Boxen und Liegestütze:

Ein wichtiger Faktor bei F45 und HIIT sind Übungen für den Oberkörper und Rumpf. Sie müssen Ihre Rumpfmuskulatur stärken, um Ihren Körper zu stützen und beim Stemmen des Körpergewichts und anderen Übungen den Rücken nicht zu verletzen.

Aufwärmen und Abwärmen:

Im Allgemeinen werden bei F45 und anderen HIIT-Workouts das Aufwärmen sowie das Dehnen nach dem Programm nicht berücksichtigt. Nach einem sehr intensiven Training benötigen Ihre Muskeln eine Abwärmphase und Dehnung sowie einen oder zwei Tage Pause. Ansonsten können Ihnen einige schmerzhafte Tage bevorstehen, und Sie erzielen möglicherweise nicht die gewünschten Ergebnisse.