

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Schnelles Handeln ist wichtig

Bei Verletzungen ist eine schnelle physiologische Behandlung wichtig.

Egal ob Joggen, Gewichte stemmen, Handball oder Gymnastik – bei jeder Sportart kann es zu Verletzungen kommen. Gerade engagierte Sportler fürchten dann, die mühsam aufgebauten Muskeln während der Heilungsphase wieder zu verlieren. Und das nicht zu Unrecht. Denn ohne Belastung und Stimulation geht die Muskulatur tatsächlich zurück.

„Pech“ und Proteine

Ohne Ruhigstellung geht es aber auch nicht, denn Verletzungen müssen erst vollständig ausheilen, bevor es wieder ins Training geht. Sonst können dauerhafte Schäden die Folge sein. Was kann man also tun, um einen allzu starken Muskelabbau möglichst zu vermeiden und einen schnelleren Wiederaufbau zu fördern? Zunächst gilt es, bei akuten Schmerzen oder Blessuren richtig zu handeln, um den Schaden so gering wie möglich zu halten. Hier sollte

sofort die „PECH-Regel“ angewendet werden: P für Pause, also sofortigen Trainingsstopp, E für Eis, also Kühlung, C für Compression durch einen Druckverband und H für Hochlegen. Zusätzlich können natürliche Arzneimittel den Körper beim Heilungsprozess unterstützen – mit Inhaltsstoffen wie Arnika, Zaubernuss (Hamamelis) und Ringelblume (Calendula). Bei schwereren Verletzungen sollte immer auch ein Arzt aufgesucht werden. Während des Heilungsprozesses hilft eine qualitativ hochwertige und proteinreiche Ernährung, den Rückgang der Muskeln zu bremsen. Denn diese bestehen vor allem aus Protein und brauchen für ihren Erhalt genügend „Futter“. Nach Anweisung des Arztes oder Physiotherapeuten können dann – je nach Art der Verletzung – zunächst die umliegenden Strukturen und eventuell auch die betroffene Stelle selbst vorsichtig mobilisiert werden. Für



Bei jedem Sport kann es zu Verletzungen kommen. djd/Traumeel/Getty

die gesunden Körperteile ist oft ein normales Kräftigungstraining möglich. Um nach der Genesung die Muskeln wieder aufzubauen, sollte nicht nur Ausdauer, sondern auch Krafttraining eingesetzt werden. Etwas Geduld ist dabei zwar erforderlich, aber wer vorher gut trainiert war, dessen Muskeln wachsen schnell wieder.