



## **Vorboten muskulärer Verletzungen**

### **Profi- und Amateursportler\*innen betroffen**

Sowohl Profi- als auch Amateursportler\*innen sind regelmäßig von Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Gelenken betroffen. Zu den typischen akuten Verletzungen zählen beispielsweise ein verdrehtes Kniegelenk – häufig ausgelöst durch schnelle Richtungswechsel beim Fußball oder Skifahren –, das Umknicken des Sprunggelenks beim Laufen auf unebenem Untergrund oder beim Volleyball sowie sturzbedingte Handgelenksverletzungen, wie sie etwa beim Radfahren oder Turnen auftreten können. Neben diesen plötzlich auftretenden Verletzungen gibt es aber auch Schäden, die sich schleichend entwickeln. Hierzu zählen Überlastungssyndrome wie die Achillessehnenentzündung oder das Patellaspitzensyndrom, die durch wiederholte Mikrotraumata entstehen und sich oft zunächst durch ein Ziehen im Muskel oder am Sehnenansatz bemerkbar machen.

### **Warnsignale und ihre Bedeutung**

Solche Warnsignale sollten keinesfalls ignoriert werden, insbesondere wenn das Ziehen länger als 48 Stunden anhält, sich bei weiterer Belastung verstärkt oder mit Schwellungen und Bewegungseinschränkungen einhergeht. Das Ignorieren dieser Symptome kann zu schwerwiegenderen Verletzungen führen, da der Körper zwar kleinere Schäden häufig kompensiert, dies jedoch meist mit der Bildung von Narbengewebe einhergeht. Narbengewebe ist weniger elastisch und belastbar als gesundes Muskel- oder Sehnenewebe und daher anfälliger für erneute Verletzungen – besonders bei Sportarten, die schnelle, explosive Bewegungen erfordern, wie Sprinten oder Tennis.

### **Spezialfall Muskelriss**

Ein besonders kritischer Spezialfall ist der größere Muskelriss, bei dem die Muskelenden auseinandergezogen werden. Hier ist eine spontane Heilung nicht möglich; stattdessen ist eine zeitnahe chirurgische Versorgung notwendig, um einen dauerhaften Funktionsverlust des Muskels zu verhindern. Wird nicht operiert, drohen erhebliche Kraft- und Bewegungseinbußen.

### **Prävention und Empfehlungen**

Um Verletzungen vorzubeugen, ist eine gezielte Vorbereitung entscheidend. Dazu gehören das ausreichende Aufwärmen vor jeder Sporteinheit, regelmäßiges Training statt seltener, intensiver Belastungen – wie sie bei sogenannten „Weekend Warriors“ typisch sind –, sowie Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für die beanspruchten Muskelgruppen. Gerade für Gelegenheits- und

Wiedereinsteiger\*innen ab dem mittleren Lebensalter ist es wichtig, die Belastung langsam zu steigern und auf Warnsignale des Körpers zu achten.

#### **Zusammenfassend gilt**

Sportverletzungen können sowohl akut als auch schleichend auftreten und betreffen Sportler\*innen aller Leistungsniveaus. Frühzeitige Erkennung und Behandlung von Warnsignalen, kombiniert mit konsequenter Prävention, sind entscheidend, um langfristige Schäden und Funktionsverluste zu vermeiden. Besonders bei Muskelrissen ist eine schnelle medizinische Intervention notwendig, um die volle Leistungsfähigkeit zu erhalten.