

DARAN WIRD KEIN MANN

ZER-BRECHEN

Die meisten Verletzungen beim Sport sind vermeidbar. Wir erklären, wie Sie optimal vorbeugen und – falls doch mal was schieft – wie sich Ihr Körper schnell wieder aufbaut

FOTOS: CRAIG CUTLER TEXT: RUFUS RIEDER, CORDULA SIEFKE

Pech gehabt und beim Laufen mit dem Knöchel umgeknickt? Oder beim Mountainbiken gestürzt? Beim Hanteln verhothen? Dann halten Sie sich an die so genannte PECH-Regel. Dieses Akronym ist eine Eselsbrücke für die Sofortmaßnahmen, die Sie dann ergreifen müssen. P steht dabei für Pause, das E für Eis (mit dem Sie die Verletzung kühlen), C für Compression (also: einen Druckverband anlegen), und das H bedeutet Hochlagern des betroffenen Körperteils. „Und das am besten so schnell wie möglich nach der Verletzung“, empfiehlt der Sportmediziner und Chirurg Professor Karsten Knobloch aus Hannover, der unter anderem die Fußball-Bundesligisten Werder Bremen und Schalke 04 berät.

Die PECH-Regel gilt insbesondere für die ersten Stunden, maximal die ersten 4 Tage, in denen Ihr Körper Schonung braucht, um den Bluterguss zu minimieren und den Gewebe- »

schaden zu begrenzen. Aber dann ist Schluss mit dem Herumliegen! Verletzungen sind absolut kein Grund, auf Sport zu verzichten. Ganz im Gegenteil: Halten Sie sich an diese Tipps – nicht nur, um eine Verletzung auszukurieren, sondern auch, um weiteren vorzubeugen.

DIE 10 GEBOTE GEGEN SPORTVERLETZUNGEN

1 **SCHONEN SIE SICH NICHT** Bewegung ist das oberste Gebot für einen Bewegungsapparat in Bestform. Ihre Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen lieben es, schön gleichmäßig und geschmeidig in Betrieb gehalten zu werden. Bewegung ist außerdem die beste Medizin. „Bei einer Muskelverletzung etwa ist wohl dosierte, frühzeitige Rehabilitation entscheidend“, erklärt der Experte. „Auch bei Überlastungsschäden, etwa einer schmerzenden Achillessehne, ist gezieltes Krafttraining hilfreich und dem Sportverbot überlegen.“

Sportärzte sind mittlerweile davon überzeugt, dass bei Verletzungen Bewegung generell die Genesung begünstigt – im Gegensatz zur Ruhigstellung. Also, bringen Sie Ihren malträtierten Körper mit Bewegung schnellstmöglich wieder auf Vordermann! Ähnliches gilt bei Arthrose und Gelenkverschleiß, der früher oder später beinahe jeden Menschen betrifft. Vor einigen Jahren bekamen Betroffene noch Ruhe und Medikamente verordnet. Inzwischen zeigen Untersuchungen, dass ein passendes Workout gegen Verschleiß hilft und die Lebensdauer der Gelenke verlängert. „Aktuelle Studien belegen, dass ein Training von Ausdauer, Kraft und vor allem Koordination den Schmerz bei Arthrose deutlich verringern und die Funktion verbessern kann“, so Experte Knobloch. Details zu betroffenen Körperteilen und Übungsbeispiele finden Sie rechts.

Abgesehen von der direkten Wirkung auf die Muskeln, hilft Fitness-Training natürlich auch beim Abnehmen. Das ist für überlastete Gelenke ebenfalls sehr wichtig, insbesondere bei stark übergewichtigen Menschen mit Knie- oder Hüftproblemen. Ein weiterer Aspekt, der auch nicht vernachlässigt werden sollte: Mehr Training, mehr Muskeln und weniger Übergewicht verstärken die Ausschüttung körpereigener Glückshormone im Hirn, beispielsweise Serotonin und Dopamin. Diese wirken dort wie Aufputzmittel und unterstützen eine positive Bewusstseinsänderung. Fehlen die Botenstoffe, steigt das Risiko, dass Sportler während längerer Ruhephasen depressiv werden. Eine taiwanische Studie hat gezeigt, dass das Risiko, an Depressionen zu erkranken, bei reichlich Bewegung deutlich geringer ist. »



+ So schützen Sie Knie & Co.

Vorzeitiger Verschleiß nimmt unter den Ursachen für Arbeitsunfähigkeit den ersten Platz ein, so der Gesundheitsreport des Betriebskrankenkassen-Bundesverbandes. Vermeiden Sie daher Überlastungen. Infos zu den 4 wichtigsten Problembereichen.

UNTERER RÜCKEN

GEFAHR VON DAUERSCHÄDEN 80 Prozent
HÖCHSTES RISIKO tragen Männer, die überwiegend sitzend arbeiten (wie Büroangestellte, Kraftfahrer).
PROBLEME Das Schlimmste, was Sie dem Rücken antun können, ist Inaktivität. Sie sitzen vorwiegend am Schreibtisch, nehmen grundsätzlich den Lift, gehen wenig zu Fuß? Dann trägt Ihre Wirbelsäule die ganze Last, die eigentlich eine ausgeprägte Bauch- und Rückenmuskulatur abfangen sollte. Aber auch bei körperlichen Aktivitäten lauern Gefahren. So sind beispielsweise Snowboarder, Golf- und Fußballspieler, Paketzusteller und Lagerarbeiter gefährdet: Schnelle Drehungen und abruptes Bremsen belasten ihre Wirbelsäulen stark.
VORBEUGUNG Bei Männern sind die Wirbelsäulenbögen weniger stark ausgeprägt als bei Frauen, so dass auf ihren Bandscheiben noch mehr Druck lastet. Wirken Sie dem entgegen: Bringen Sie am Autositz und am Bürostuhl aufblasbare Lendenpolster an und stärken Sie den Rumpf durch diese 3 Übungen.
SEITENBRÜCKE Auf die linke Seite legen, Beine strecken, Oberkörper auf den linken Unterarm stützen. Körper heben und von der Schulter bis zu den Füßen durchstrecken. Danach Seiten wechseln.
BRÜCKE Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, die Füße auf den Boden stellen. Die Hüfte so weit heben, bis sich zwischen den Knien und der Brust eine Gerade bildet.
VIERFÜSSLERSTAND Linken Arm und rechtes Bein gleichzeitig heben, strecken, senken. Dann das Ganze mit der jeweils anderen Seite. Halten Sie die Position bei jeder Übung 10 Sekunden lang, steigern Sie sich nach und nach auf 30. Machen Sie jede Übung 3-mal die Woche, mit je 10 Wiederholungen.

SPRUNGGELENK

GEFAHR VON DAUERSCHÄDEN 45 Prozent
HÖCHSTES RISIKO tragen Männer, die eher selten Sport treiben, es dann jedoch übertreiben, wenn sie sich wirklich mal dazu durchringen.
PROBLEME Das gesamte Körpergewicht lastet auf einem Bereich, der nicht größer als ein Teebeutel ist. Kaum verwunderlich also, dass es da zu Problemen kommen kann. Der Fuß und das Sprunggelenk bestehen aus 28 Knochen, vielen Muskeln und Bändern, die einerseits viel Bewegungsspielraum zulassen, andererseits für Stabilität sorgen. Jedes Kilo auf den Rippen treibt das Verletzungsrisiko um 7 Prozent in die Höhe, haben US-Forscher der Rutgers University in New Brunswick herausgefunden. „Was viele für eine unbedeutende Verstauchung halten, kann bei der Knorpelabschabung am Sprunggelenk oder bei chronischer Instabilität des Außenbandapparates zu vorzeitigem Sprunggelenksverschleiß führen“, warnt Knobloch.
VORBEUGUNG Joggen Sie nicht in Alltags-Sneakers – investieren Sie in den für Sie perfekten Laufschuh, der auf Ihre Fußanatomie abgestimmt ist. Stärken Sie Ihre Sprunggelenke mit dieser Übung: aufrecht stehen, rechten Vorderfuß auf ein Theraband stellen, beide Enden mit den Händen stramm halten, Fuß aus dem Sprunggelenk beugen und strecken (3 Sätze, jeweils 20 Wiederholungen pro Bein). „Integrieren Sie in Ihr tägliches Training eine 5-minütige Balanceeinheit auf einem Wackelbrett, einem Balancekreisel oder einem zusammengelegten Handtuch, um künftig zu vermeiden, dass Sie umknicken“, rät der Sportmediziner.

SCHULTER

GEFAHR VON DAUERSCHÄDEN 56 Prozent
HÖCHSTES RISIKO tragen Hand- und Volleyballer sowie Männer, die entweder schwere Lasten heben oder über Kopf arbeiten müssen.
PROBLEME Die Schultergelenke sind die beweglichsten Gelenke des Körpers überhaupt, mit der geringsten Stabilisierung durch

Knochen. Sie werden nur von den umgebenden Muskeln und Bändern gehalten. Viele Männer schauen sich im Spiegel an, bestaunen darin wohltrainierte Brust- und Bauchmuskeln. Rücken und Schultern aber werden gerne vernachlässigt.
VORBEUGUNG Machen Sie für den Oberkörper sowohl Druckübungen, (wie Liegestütze und Bankdrücken) als auch Zugübungen (etwa Rudern und Schulterheben), um damit das Muskelgleichgewicht zu verbessern. „Kräftigen Sie auch die Muskulatur der Rotatorenmanschetten, die ganz gezielt jene Muskelgruppen, die das Schultergelenk stabil halten. Das geht zum Beispiel mit einem Vibrationsstab“, sagt der Experte. „So trainieren Sie neben der Kraft auch die Schulterkoordination.“

KNIE

GEFAHR VON DAUERSCHÄDEN 67 Prozent
HÖCHSTES RISIKO tragen alpine Skifahrer, Snowboarder, Fußballer.
PROBLEME Häufig führen Bänder- oder Kapselverletzungen, die vom Arzt übersehen wurden, zu einem vorzeitigem Verschleiß des Kniegelenks. Das bemerken Sie meist erst dann, wenn's zu spät ist. Eine weitverbreitete Erkrankung ist das patellofemorale Schmerzsyndrom, eine Abnutzung des Knorpels an der Rückseite der Kniegelenke, die mit Schmerzgefühl bei Druck auf das Knie oder beim Aufstehen aus der Hocke heraus verbunden ist.
VORBEUGUNG Stärken Sie darum die vorderen Oberschenkelmuskeln durch Kraft- und Balancetraining – sie sind die Hauptstabilisatoren für die Gelenke. Die beste Übung zu diesem Zweck: Swiss Ball zwischen dem Rücken und der Wand halten, einen Fußball zwischen die Beine klemmen, Knie langsam beugen, bis die Oberschenkel waagrecht sind, die Knie zusammendrücken, wieder aufstehen (3 Sätze, jeweils 10 Wiederholungen). Trainieren Sie zusätzlich täglich 5 Minuten auf einem Balancekreisel, um die muskuläre Koordination zu verbessern. Experte Knobloch: „Balancetraining hilft, die Zahl der Verletzungen der Oberschenkelmuskulatur unter den Profi-Fußballern zu reduzieren.“

2 KOMBINIEREN SIE ÜBUNGEN Trainieren Sie jede Muskelgruppe mit für sie maßgeschneiderten Kraftübungen. Nutzen Sie auch wackelige Unterlagen, zum Beispiel ein zusammengelegtes Handtuch, für ein Balance-training. Wenn Sie etwa einen Ausfallschritt nach vorne machen, halten Sie dabei einen Medizinball und drehen den Rumpf zur Seite. Machen Sie nach diesem Ausfallschritt einen weiteren nach hinten, danach einen zur Seite, und integrieren Sie auch hier den Medizinball und das Rumpfdrehen. Durch diese Übungen trainieren Sie den ganzen Körper, erzielen eine gleichmäßige Beanspruchung der Muskeln.

3 ERGÄNZEN SIE IHR TRAINING Wenn Sie zum Beispiel Ihre Ausdauer durch Laufen oder Radfahren trainieren, ergänzen Sie diese Einheit 1- bis 2-mal die Woche durch Intervalle (Tempowechsel) und plyometrische Übungen (Schnellkrafttraining). Diese Trainingsform erweitert beispielsweise Laufeinheiten durch explosive Sprungübungen. Damit verbessern Sie das Gleichgewicht zwischen schnell und langsam arbeitenden Muskelfasern. Froschsprünge, Ausfallschritte, Skatersprünge, aber auch zusammengesetzte Bewegungen wie Liegestütz-Strecksprung-Kombinationen sind Beispiele für ein plyometrisches Training.

4 ÜBEN SIE YOGA Oder Pilates. Das ist kein überflüssiger Softi-Sport, sondern verleiht zusätzliche Dynamik und Beweglichkeit. Pilates kräftigt vor allem Ihren Rumpf. Viele Bewegungsabläufe fallen Ihnen anschließend leichter, und Sie werden sich stärker fühlen.

5 GEHEN SIE ZUM MASSEUR Eine Massage fühlt sich nicht nur toll an, sie hält auch Ihre Muskeln geschmeidig. Darüber hinaus kann ein guter Physiotherapeut ertasten, wo Ihre Muskeln chronisch verspannt sind, und Probleme beseitigen, bevor sie akut werden. Zwei Sitzungen im Monat reichen meist aus.

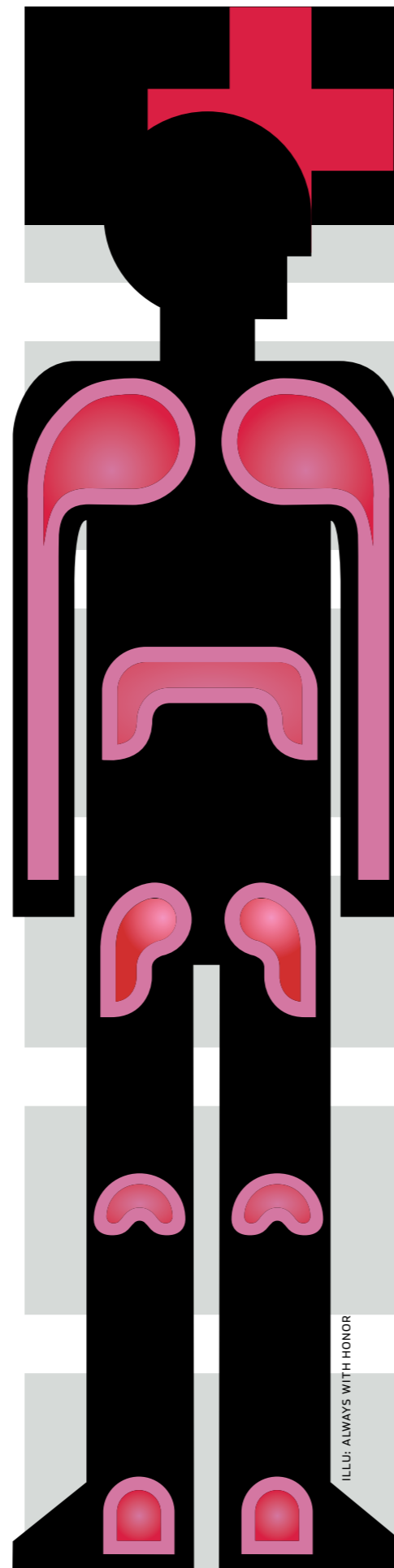
6 SCHLAFEN SIE REICHLICH Schlafen ist die wichtigste Aktivität innerhalb eines 24-Stunden-Zyklus, obwohl der Körper dabei scheinbar inaktiv ist. Ihr Organismus nutzt die Zeit, um Muskeln zu regenerieren, Knochenmasse aufzubauen und rote Blutkörperchen zu produzieren. Einer US-Untersuchung des Liberty Mutual Research Institute for Safety in Hopkinton zufolge verletzen sich Menschen, die nachts normalerweise zwischen 7 und 10 Stunden schlafen, besonders selten. Demgegenüber ist das Verletzungsrisiko mehr als 3-mal so hoch, wenn Sie Ihrem Körper nachts weniger als 5 Stunden zur Erholung gönnen.

7 MACHEN SIE EIN WARM-UP Wärmen Sie sich jedes Mal vor dem Training auf, um den Körper dadurch auf die Beanspruchung vorzubereiten. Die verbesserte Durchblutung optimiert die Muskelleistung und senkt das Verletzungsrisiko. Nach dem Training sollten Sie die beanspruchten Partien dehnen. Eine irische Studie an der Universität Limerick hat unter anderem gezeigt, dass es dadurch in der Muskulatur der Oberschenkel-Rückseiten viel seltener zu Zerrungen und Rissen kommt.

8 ÜBERTREIBEN SIE ES NICHT Trainieren Sie nach Ihren Möglichkeiten. Wenn Sie sich zum Beispiel den Fußknöchel verstaucht haben, schwenken Sie um auf Übungen, die den Fuß nicht belasten. Gehen Sie etwa ins Schwimmbad oder machen Sie ein Workout für den Oberkörper. Gleiches gilt im Falle einer Knieverletzung. Bei Schmerzen in der Schulter oder lädiertem Ellbogen laufen Sie und bauen dabei plyometrische Sprünge ein. Sportarzt Knobloch: „Gerade bei Fußverstauchungen empfehle ich, nach 4 Tagen PECH-Behandlung mit Balanceübungen zu beginnen. Das Risiko, erneut umzuknicken, ist so deutlich geringer. Balancetraining wirkt verletzungspräventiv.“

9 LEGEN SIE 'NE SCHIPPE DRAUF Wie auch immer Ihr alternatives Training aussehen mag, steigern Sie dabei regelmäßig Ihre Leistung. Wenn Herz und Lungen auf Hochtouren kommen, verbessert sich die Durchblutung – und dann sind neue Bestleistungen möglich. Darüber hinaus schüttet der Organismus die berauschenden Botenstoffe Serotonin und Dopamin in verstärktem Maße aus – also werden Sie trotz der Schmerzen glücklich sein.

10 SUCHEN SIE EINEN ARZT AUF Kleine Wehwehchen kriegen Sie meist ohne Doktor schnell in den Griff. In den folgenden 3 Fällen sollten Sie sich jedoch zur Sicherheit von einem Fachmediziner untersuchen lassen. a.) Sie haben Schmerzen in einem Gelenk, die Stelle ist geschwollen oder instabil. Wenn die Haut dort zudem gerötet ist und es sich warm anfühlt, besteht die Gefahr einer Infektion. b.) Sie haben während eines Sportunfalls oder danach kurzzeitig das Bewusstsein oder das Gedächtnis verloren. Nehmen Sie diesen Vorfall keinesfalls nicht auf die leichte Schulter! Um Hirnverletzungen auszuschließen, sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden. c.) Sie haben sich eine vermeintlich harmlose Verletzung zugezogen und dann nichts weiter unternommen. Doch nach 7 bis 10 Tagen sind die Schmerzen immer noch da. Auch hier führt an ärztlicher Kontrolle kein Weg vorbei. ■



ILLU: ALWAYS WITH HONOR

Was tut weh? Und warum?

Nicht immer verschwinden Beschwerden nach einer Behandlung. Und nicht immer war die Diagnose richtig. Denn für viele Sportverletzungen oder chronische Wehwehchen gibt es mehr als nur eine Ursache. Hier sind 4 typische Beispiele

ES KÖNNTE DAS SEIN

ABER AUCH DAS

UND DAS HILFT DANN

Schulter- oder Armschmerzen

Wenn die Schulter oder ein Arm schmerzt, ist die Ursache oft das so genannte Impingement-Syndrom. Die Beschwerden treten auf, wenn am Schulterdach Weichteile eingeklemmt sind oder dort anstoßen. Vor allem beim Heben des Arms fühlt sich dies an wie Nadelstiche.

Nerven, die Schmerzempfindungen aus der Schulter ans Gehirn übertragen, verlaufen durch die Wirbelsäule. Wenn Sie den Nacken drehen oder beugen, können diese Nerven eingeklemmt werden. Dann treten Schmerzen auf, die sich anfühlen, als kämen sie aus der Schulter.

Lässt der Schmerz nach, verschränken Sie im Stehen die Hände hinter dem Nacken. Kopf in den Nacken legen und die Schulterblätter zueinanderziehen. Nur kurz innehalten, dann in die Ausgangsposition zurückkehren. Machen Sie davon bis zu 10 Wiederholungen. Sobald Sie schmerzfrei sind, kräftigen Sie den Nacken durch Schulterheben. Dazu stellen Sie sich mit beiden Füßen auf ein Theraband und umfassen die Enden straff mit beiden Händen. Die Arme bleiben neben dem Körper nach unten gestreckt. Den Rücken gerade halten, die Schultern heben und senken, die Arme stets gestreckt lassen.

Krämpfe im unteren Rücken

Meistens ist eine Fehlhaltung des Rückens schuld. Ein ausgeprägtes Hohlkreuz, das auch im Liegen nicht zurückgeht, löst oft Krämpfe aus. Die Schmerzen können in das umgebende Gewebe ausstrahlen, da oft auch Nerven zwischen den Wirbeln eingeklemmt werden.

Ebenfalls möglich: schwache oder verspannte Muskulatur an den Rückseiten Ihrer Oberschenkel. Gesäßmuskeln oder Hüftbeuger können die Beweglichkeit und die Koordination der Rückenmuskeln beeinträchtigen, so dass diese überlastet sind und verkrampfen.

In Bewegung bleiben, die Schmerzstelle zwei Tage mit Eis kühlen, dann mit Wärme behandeln sowie Medikamente mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Paracetamol zur Linderung einnehmen. Lässt der Schmerz nach, behutsam den hinteren Oberschenkelmuskel, Gesäßmuskeln, Rumpf und Hüftbeuger dehnen. Wenn Sie schmerzfrei sind, Partie mit Rumpfübungen, Kniebeugen und sternförmigen Ausfallschritten trainieren. Letztere ähneln normalen Ausfallschritten nach vorn, aber zusätzlich machen Sie Schritte nach hinten und zur Seite. Knie bis knapp über dem Boden senken, dann wieder heben.

Beschwerden an der Innenseite des Oberschenkels

Ursache: in der Regel Überlastung, etwa durch Fußball oder Laufen. Die Adduktoren-muskulatur, die das Bein nach innen zieht, ist davon betroffen. Schießen und Dribbeln belastet die Muskeln besonders.

Vielleicht haben Sie eine Sportlerleiste, also eine Verspannung oder Überdehnung der Muskeln oder Bänder, meistens ausgelöst durch ein Ungleichgewicht der Bauch- und der Adduktoren-muskulatur.

Bedauerlicherweise ist bei den meisten Sportlerleisten eine Operation der einzige Ausweg. Schonend: OPs in Schlüsselloch-Technik, nach denen man nur 2 bis 3 Wochen mit dem Sport aussetzen muss. Besser: Beugen Sie der Entstehung vor. Trainieren Sie Rumpf und Oberschenkel gezielt hinsichtlich Kraft und Koordination, um das Ungleichgewicht zu beseitigen. Erweitern Sie Ihr reguläres Krafttraining um 5 bis 6 Minuten Unterarm-Stützübungen.

Knieprobleme

Starke Belastungen im Alltag und beim Sport sind eine der Hauptursachen. Bei Läufern schmerzt oft die Außenseite des Oberschenkels auf Kniehöhe (Runner's Knee). Ein stechender Schmerz entsteht, wenn sehnenartiges Bindegewebe am Oberschenkelknochen scheuert.

Ebenso denkbar: Überlastung der Kniesehne (auch als Patellasehne bekannt), die von der Knie-scheibe zum oberen Ende des Schienbeins verläuft. Seltener betroffen ist die Quadrizepssehne, die den vorderen Oberschenkelmuskel mit der Oberkante der Knie-scheibe verbindet.

Bei vorderem Knieschmerz, ausgelöst durch eine Knie-sehnenreizung, hilft exzentrisches Krafttraining mit tiefen Ausfallschritten (2-mal pro Tag, 3-mal 15 Wiederholungen pro Bein). Exzentrisch bedeutet, dass der Muskel (in diesem Fall der vordere Oberschenkelmuskel) gedehnt wird, während er arbeitet. Die Dehnung erfolgt, wenn Sie das Knie beugen. Absolvieren Sie die Übungen über einen Zeitraum von 12 Wochen. „Nach einer anfänglichen Verschlechterung tritt nach etwa 3 bis 4 Wochen meistens eine deutliche Linderung der Beschwerden ein“, sagt Sportmediziner Karsten Knobloch.

Fersen- und Achillessehnen-schmerz

Wahrscheinlich handelt es sich um Fersensporn, einen dornartigen Knochenfortsatz des Fersenbeines an der Fußsohle. Er entsteht, wenn Gewebe gereizt wird und sich entzündet. Die Beschwerden werden als Stiche empfunden. Gleichzeitig kann die Achillessehne schmerzen.

Nicht nur die Achillessehne ist an der Ferse befestigt, sondern auch flächige Bänder, die Ihr Fußgewölbe stabilisieren. Die werden zum Beispiel durch Langstreckenläufe oder durch Übergewicht strapaziert und können indirekt Probleme an Ferse und Achillessehne hervorrufen.

Auch hier hilft exzentrisches Krafttraining. Stellen Sie sich einbeinig auf die Kante einer Treppenstufe und gehen Sie in den Zehenspitzenstand. Diese Position halten Sie 2 Sekunden lang, dann senken Sie die Ferse. Auch die Position halten Sie 2 Sekunden. Wiederholen Sie das Ganze insgesamt 15-mal pro Satz und absolvieren Sie morgens und abends jeweils 3 Sätze. „Wie beim vorderen Knieschmerz, kann ein exzentrisches Krafttraining auch Achillessehnen- und Fersenbeschwerden erheblich lindern und nach 3 Monaten täglichem Training mehr als halbieren“, sagt der Sportarzt.