



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 11. August 2014

Muskelfaserrisse – Therapie und Vorbeugung

Bei einem Muskelfaserriss reißen Fasern oder ganze Bündel, wodurch ein plötzlicher stechender Schmerz ausgelöst wird. Je nach Schwere der Verletzung ist er wie auch die anschließende Bewegungseinschränkung größer oder kleiner. Die Zerrung ist eine Vorstufe, bei der noch nichts reißt. Beim „Muskelbruch“ reißt der ganze Muskel.

Ursachen sind nach herkömmlicher Auffassung Fehlfunktionen in der Muskulatur, wie beispielsweise Muskelermüdung oder Überbelastung. Neben Ruhigstellen, Kühlen und Hochlagern als Akutmaßnahme um das Einbluten gering zu halten sollen Tapes, Salbenverbände mit entzündungshemmenden oder entspannenden Medikamenten und nach einigen Tagen elektrisch-physikalische Therapien den Heilungsverlauf beschleunigen. Dehnung und Massage werden erst nach der Ausheilung, also nach 4 bis 6 Wochen empfohlen.

Muskelfaserrisse können und sollten nach den Akutmaßnahmen schnellstmöglich mit der Osteopressur und nachfolgenden Engpassdehnungen behandelt werden. Häufigste Gründe sind nach unserer Erfahrung vor allem die Verkürzung der Muskeln und des Bindegewebes sowie dessen Übersäuerung, die es immer unnachgiebiger und reißenanfälliger macht. Durch zu hohe Anspannungen der Muskelfasern und immer kürzer und unflexibler werdende Faszien – die Bindegewebshäute um Fasern und Faserbündel – reißen Fasern schon bei Belastungen, die normalerweise kein Problem darstellen.

Durch die Umprogrammierung der betroffenen Muskelfasern und Entspannung umliegender Gebiete durch die Osteopressur können Schmerzen bei Muskelfaserrissen sofort deutlich gemindert

oder sogar beseitigt werden. Dadurch wird der Stoffwechsel gesteigert und die Reparaturvorgänge an der Verletzung beschleunigt. Vorsichtig durchgeführte Engpassdehnungen, die exakt die durch die Verletzung vorgegebene Grenze beachten, erhöhen den Stoffwechsel weiter und bauen die Übersäuerung im betroffenen Bereich ab. In langsamen Bewegungen ausgeführte Belastungen verhindern den Abbau der beteiligten Muskeln und anderer Strukturen. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, viel reines Wasser zu trinken und hohe Anteile an frischem Obst, Gemüse und Salaten zu verzehren. Die Kombination dieser Maßnahmen führt dazu, dass die Verletzungszeit auf 50 Prozent oder sogar weniger reduziert werden kann.

Wie können Sie Muskelfaserrissen vorbeugen? Die beste Vorbeugung besteht entgegen verbreiteter Auffassung nicht darin, die Muskeln zu stärken. Denn stärkere Muskeln sind bei herkömmlichem Training meist verspannter und verkürzt. So wie der starke, unnachgiebige Ast im Sturm bricht so reißen deren Fasern. Sind Muskeln neben ihrer Stärke aber gleichzeitig flexibel, so halten sie Belastungsspitzen ebenso stand wie der Bambus, der sich beim starken Windstoß flexibel biegt. Die Grundlage für das Antrainieren einer solchen starken aber nicht verletzungsanfälligen Muskulatur legen die speziell dafür entwickelten Engpassdehnungen.

Ihre

Dr. Petra Bracht

