

Muskelfaserriss:

Welche Symptome weist ein Muskelfaserriss auf?

Bei einem Muskelfaserriss kommt es ohne Vorwarnung zu einem äußerst heftig einsetzenden, stechenden Schmerz. Der Sportler ist schlagartig nicht mehr in der Lage, die betroffene Extremität zu bewegen. Zudem findet sich ein deutlicher Druck-, Dehn-, Anspannungs- und Widerstandsschmerz.

Nach kurzer Zeit entwickelt sich meist ein von außen gut sichtbarer Bluterguss (Hämatom). Ist ein ganzer Muskelstrang gerissen, kann an der verletzten Stelle sogar eine deutlich Lücke ertastet werden. Das Hämatom ist bei dieser schweren Form natürlich wesentlich größer und macht eventuell eine chirurgische Versorgung notwendig.

Welche Sofortmaßnahmen sind zu treffen? Erste Hilfe!

Bei allen Verletzungen des Bewegungsapparates gilt: Sofort die sportliche Aktivität abbrechen! Damit die Erste-Hilfe-Maßnahmen in der richtigen Reihenfolge ablaufen, kann man sich als "Eselsbrücke" das PECH-Schema merken. Der Name ist zwar ironisch gemeint, prägt sich dafür aber umso besser ein.

Das PECH-Schema:

P wie Pause

Um weitere Schäden zu vermeiden, sollte nach dem Unfall sowie bei auftretenden Schmerzen die sportliche Betätigung umgehend eingestellt und die betroffene Extremität ruhig gestellt werden.

E wie Eisauflage

Damit die Entstehung eines Hämatoms gebremst wird, muss sofort nach dem Unfall eine Eisauflage angebracht werden: Durch die Kühlung kommt es zu einer gewollten Minderdurchblutung der verletzten Stelle. Außerdem reduziert die Kühlung das Ausmaß einer Schwellung deutlich und lindert dadurch den Schmerz.

C wie Compression

Zusätzlich zur Kühlung ist die Ausübung von dosiertem Druck mit einem elastischen Verband auf das verletzte Gelenk eine gute Maßnahme, um eine weitere Schwellung durch eine Einblutung in das Gewebe zu verhindern. Das betroffene Gelenk wird außerdem durch den unterstützenden Verband stabilisiert und geschont.

H wie Hochlagerung

Wie alle Maßnahmen der Erstversorgung verhindert auch die Hochlagerung der verletzten Extremität eine weitere Schwellung und Einblutung in das Gewebe. Nachdem unser Kreislaufsystem den Gesetzen der Schwerkraft folgt, fließt durch eine möglichst hoch gelagerte Extremität weniger Blut in die Weichteile um die Verletzungsregion - dafür umso mehr Blut ab. Eine Hochlagerung lässt sich mit allen möglichen Gegenständen erreichen. Wenn nichts Geeignetes zu finden ist, dann muss jemand die verletzte Extremität nach oben halten. Das betroffene Gelenk sollte aber bei allen Manipulationen möglichst wenig bewegt werden!

Dieses Schema sollte sich jeder verinnerlichen. Gerade bei Muskelverletzungen kann man durch sehr einfache, aber höchst effektive Maßnahmen weitere Schäden und Schmerzen verhindern. Eine richtige Erstversorgung verkürzt den Heilungsverlauf unter Umständen bis zu mehreren Wochen.

Welche Art der Behandlung ist die sinnvollste?

Prinzipiell besteht bei der Therapie eines Muskelfaserrisses die Möglichkeit der operativen und der konservativen Therapie. Welche Therapieform in Frage kommt, hängt vor allem vom Ausmaß der Verletzung ab. Um die genaue Lokalisation und Ausdehnung des Risses bzw. des Hämatoms zu bestimmen, wird der Arzt eine Ultraschalluntersuchung durchführen. Die Wahl der geeigneten Therapie bespricht der Arzt schließlich mit dem Betroffenen.

Operative Therapie

Eine operative Therapie ist oft notwendig, wenn der Faserriss größer ist als ein Drittel des betroffenen Muskelstrangquerschnitts. Dabei versucht der Chirurg die gerissenen Muskelfasern mit einer speziellen Nähetechnik wieder zusammenzunähen. Sind die Hämatome so groß, dass sie der Körper nicht selbstständig abbauen kann, dann müssen diese durch eine Operation entfernt werden.

Konservative Therapie

Bei der konservativen Therapie kommen im Prinzip ähnliche Maßnahmen wie bei der Erstversorgung zum Einsatz. Ziel der konservativen Therapie ist die möglichst schnelle Abschwellung des Muskelgewebes sowie der Abbau von Hämatomen. Durch eine Ruhigstellung der Muskulatur sollen die verletzten Muskelfasern wieder selbstständig zusammenwachsen.

In den ersten Tagen steht die Abschwellung und Schmerzlinderung im Vordergrund. Die Abschwellung wird durch eine Hochlagerung der Extremität sowie durch immer wieder angelegte, kühlende Verbände erreicht. Zusätzlich werden Salbenverbände und Medikamente mit abschwellenden und entzündungshemmenden Substanzen angewendet. Zur schnelleren Heilung tragen außerdem entlastende Verbände, Gehstützen und muskelentspannende Medikamente (Muskelrelaxantien) bei.

Wie lange dauert der Rehabilitationsprozess?

Es hängt im entscheidenden Maß vom Grad der Muskelschädigung ab, wie lange es dauert, bis die Bewegungsfähigkeit wieder vollständig hergestellt ist. Sind nur einzelne Muskelfasern betroffen, kann nach drei Wochen mit aktiven Dehnübungen - bis hin zur Schmerzgrenze - begonnen werden. Sollte ein ganzer Muskelstrang gerissen sein, dann verzögert sich der Beginn der Bewegungsübungen bis zu zwölf Wochen. Genauso verhält es sich mit der Wiederaufnahme der sportlichen Betätigung. Hier gilt: Je geringer die Verletzung, desto eher kann das Training wieder angefangen werden. Eine verfrühte Belastung kann zu einem erneuten Muskelriss führen.

Welche Präventionsmaßnahmen können solche Verletzungen vermeiden?

Ein vernünftiges Aufwärmprogramm vor Beginn der eigentlichen sportlichen Betätigung ist die beste Prophylaxe. Sinnvoll ist auch durch Gymnastik, Ausdauer- sowie Krafttraining gut trainiert zu sein. Ein ausgiebiges Warm-up bringt die Muskulatur auf ihre "Betriebstemperatur" und erleichtert später die sportlichen Höchstleistungen. Bei richtiger Durchführung werden alle Muskelpartien deutlich besser durchblutet und somit angewärmt - die Muskulatur wird viel elastischer. Die heute durchgeführten Warm-up-Übungen haben nichts mehr mit den früheren "Hauruck-Übungen" zu tun. Eher werden auf langsame, fließende Bewegungen sowie die bewusste Dehnung einzelner Muskeln und Bänder Wert gelegt.