

Informiert

Gut zu wissen ...

Muskelfaserriss, Muskelbündelriss oder Muskelriss: lässt sich der Heilungsprozess beschleunigen?



Nach Pferdekuss kommt Bluterguss. Einen gezielten Tritt mit dem Stollenschuh eingesteckt, unglücklich aufgeprallt nach einem Sturz, vom 12 cm Stilettoabsatz geknickt, eine plötzliche Brems- oder Beschleunigungssituation unterschätzt ... theoretisch kann jeder Muskel im Körper „reißen“. Praktisch sind meist die unteren Extremitäten (Oberschenkel, Wade) betroffen, gerne bei Sportlern, die sich überfordern, nicht ausreichend aufgewärmt in die Belastung starten oder bereits ermüdete Muskulatur zu stark beanspruchen. Muskelfaser? Muskelbündel? Der komplette Muskel ist gerissen? In allen drei Fällen kommt es regulär zu einer Zerstörung von Muskelzellen und einer Einblutung ins Gewebe. Richtig schmerzhaft ist es außerdem. Was Sie tun können, um den Heilungsprozess positiv zu beeinflussen ...

Den Unterschied erkennen

Die Quantität (Menge/Anzahl der gerissenen Fasern) ist hier bezeichnend für den Schweregrad der Verletzung und die Ausprägung der Symptome. Unsere Skelettmuskulatur (Muskeln, die für unsere Bewegung verantwortlich sind) besteht größtenteils aus Muskelfasern, die das Anspannen, also das Zusammenziehen ermöglichen. Ist der Muskel „anteilig“ gerissen, sprechen wir

– je nach Anzahl der verletzten Fasern – von Muskelfaser oder -bündelriss. Ist der komplette Muskel gerissen, haben wir den Worst Case auf Effekt- und Folgebene.

Mögliche Symptome sind:

- **stichtiger Schmerz**
- **Druck- und Dehnungsschmerz**
- **eingeschränkte Funktion**
- **gestörte Bewegungsabläufe**
- **der Muskel verliert an Kraft**
(bei einem Muskelriss kann es auch zu einem „Totalausfall“ kommen)
- **Schonhaltung**
(um betroffene Muskulatur zu entlasten)
- **Verschlimmerung der Schmerzen bei Anspannung gegen Widerstand**
- **oftmals ist eine „Delle“ am Schmerzpunkt tastbar**
- **je nach Stärke der Einblutung wird ein Bluterguss sichtbar**

Wenn's passiert: Erstversorgung mit PECH*

- **P: Pause**
eine sofortige Aktivitätspause kann die Verschlimmerung der Verletzung verhindern.
- **E: Eis**
kühlen soll Schmerzen abmildern und das Entzündungsrisiko senken. Kühlen! Nicht vereisen! Und bitte direkten Hautkontakt mit den Kühlmitteln vermeiden.
- **C: Compression**
mit einem elastischen Druckverband (am besten kurzfristig nach Verletzung, ca. 20 bis 30 Minuten) zur Minimierung der Hämatombildung*.

Muskelfaserriss, Muskelbündelriss oder Muskelriss: Lässt sich der Heilungsprozess beschleunigen?

- **H: Hochlagerung**

um den venösen und lymphatischen Rückfluss zu unterstützen.

Um den Schweregrad des verletzten Muskels festzustellen, ist eine ärztliche Diagnose unumgänglich. Des Weiteren müssen die Möglichkeiten operativer, medikamentöser und konservative Maßnahmen individuell auf Sie abgestimmt werden. Berücksichtigt werden dabei, neben Ihrer physischen Konstitution (gesamte(r) Körperstruktur/-zustand), Komponenten wie u. a. Ihre Alltagssituation. Ab wann dürfen Sie in welchem Umfang belasten? Wie schmerzempfindlich sind Sie? Auch danach richten sich Ihre Therapieeinheiten und -intensitäten aus.

Die Heilungsphasen

Ein Riss ist eine Verletzung. Die behandelt unser Körper wie jede andere Wunde – er setzt einen Reparaturprozess in Gang. D. h. es entsteht Narben-, respektive Ersatzgewebe. Die Heilung erfolgt in 3 Phasen. In allen 3 Regenerationsabschnitten kann Physiotherapie die Rekonvaleszenz (Genesung) begünstigen.

Phase 1: Destruktion (Zerstörung)

Nomen est Omen. Diese Phase beschreibt die Akutphase der Ruptur (Abriss).

- **Muskelzellschädigung**
- **Einblutung ins Gewebe**
- **Entzündungsreaktion**

Bei Elithera empfehlen wir in dieser Phase, nach der Erstversorgung und ärztlicher Diagnose, eine begleitende, passive physikalische Therapie zur Schmerzlinderung (Kältetherapie, Ultraschall, Elektrotherapie, Lymphdrainage ...), um die Regenerierung des verletzten Muskels zu fördern.

Phase 2: Reparatur

- **Neubildung von Muskelfasern**
- **Muskelfaserregeneration**
- **Bildung von Narben-/Ersatzgewebe**

*Quelle: https://www.allgemeinarzt-online.de/bewegungsapparat/a/muskelferletzungen-bei-sportlern-pech-bei-der-erstversorgung-1875104_Stand_06_19

Bei Elithera empfehlen wir nach der Immobilisationsphase (Ruhigstellung) mit adäquat dosierter Krankengymnastik einzusetzen. Voraussetzung für jegliche Art von Anforderung ist Schmerzfreiheit. Sensomotorisches Training, Kontraktions-training, isometrische Spannungsübungen, isotonisches und-/oder isokinetisches Training können die Symptome deutlich verbessern. Ferner sind Kinesiotapes eine Möglichkeit den geschädigten Muskel zu entlasten.

TIPP: In Phase 1 und 2 den betroffenen Muskel möglichst „auf Streckung halten“, damit die Muskelfasern (bzw. das Muskelbündel) nicht verkürzt zusammenwachsen. Das kann Ihnen langfristige Probleme ersparen.

Phase 3: Remodelling (Wiederherstellung)

- **fließender Übergang von der Reparaturphase (kann auch parallel laufen)**
- **die neuen/erneuerten Muskelfasern reifen und lernen zu kontrahieren (sich zusammenzuziehen)**
- **Erholung der Muskelfunktion**

Bei Elithera empfehlen wir in dieser Phase Krankengymnastik mit aktiver Bewegungstherapie und kontinuierlicher Leistungssteigerung bis hin zur Wiederherstellung der Muskelfunktion.

Eine Bitte: Haben Sie Geduld. Gerade Sportler neigen dazu sich unter Druck zu setzen, sofort wieder einsatzfähig zu sein. Heilung braucht Zeit. Wenn Sie zu früh wieder durchstarten, riskieren Sie eine erneute Verletzung.

Darauf können Sie sich verlassen: Als Spezialisten für Physio- und Bewegungstherapie unterstützen wir Sie bei Ihren Gesundheitszielen – ob Sie ganz am Anfang stehen oder schon auf der Zielgeraden sind.

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera