



Frank Schmelcher

Praxis für Physiotherapie

Die Läuferseite



Muskelkater

In der Praxis ist es immer wieder überraschend, dass bestimmte Symptome am Bewegungsapparat mit Muskelkaterschmerz in Verbindung gebracht werden. Aus diesem Grund möchte ich die Symptome und Ursachen für Muskelkater etwas ausführlicher darlegen.

Wie macht sich Muskelkater bemerkbar?

Muskelkater entsteht nach ungewohnten, sehr intensiven (z.B. schnellen) oder extrem langen Belastungen. Ungewohnte Bergläufe vor allem bergab verursachen den stärksten Muskelkater, da die Muskulatur exzentrisch, also bremsend, arbeiten muss.

Der Schmerz entsteht nicht direkt nach der Belastung, sondern mit einer zeitlichen Verzögerung und erreicht seinen Höhepunkt ungefähr 24 – 48 Stunden nach der Belastung. Muskelkaterschmerzen sind spätestens nach 5 – 7 Tagen abgeklungen.

Symptome, die länger anhalten oder direkt nach oder sogar während der Belastung auftreten können nicht mit Muskelkater in Verbindung gebracht werden.

Ursachen des Muskelkaters

Man unterscheidet zwei mögliche Ursachen des Muskelkaters. Die bekanntere Form ist die mechanische Mikrozerstörung muskulärer Faserstrukturen bei Überlastungen, wie um am Beispiel zu bleiben bei Bergabläufen. Bei der Zerstörung der Muskelstrukturen entstehen Entzündungsprozesse, die die freien Nervenendigungen reizen und den typischen Schmerz auslösen.

Die zweite Form kennen wir von sehr langen Läufen oder nach einem Marathon. Bei dieser Form der Belastung kann es durch Energienot und Elektrolytmangel in der arbeitenden Muskulatur zu nachfolgendem Muskelkaterschmerz kommen. Es steht hierbei nicht die mechanische Zerstörung der Muskelfaserstruktur (Aktinmyosinkomplex) im Vordergrund, sondern die muskulär energetische Überforderung. Beide Ursachen können natürlich auch in Kombination auftreten, was sich dann häufig in der Intensität des Schmerzes bemerkbar macht.

Unabhängig von der Ursache ist die Folge eines Muskelkaters immer eine mehrtägige Leistungsminderung.

Muskelkater – Was kann ich tun?

Jetzt da wir mehr über die Ursachen des Muskelkaters wissen erklären sich auch die Regenerationsmaßnahmen bei Muskelkater. Der durch die Entzündungsprozesse angesammelten Gewebsflüssigkeit kommen wir am besten bei, indem wir durch warme Bäder oder Sauna die Durchblutung steigern und den Stoffwechsel anregen. Massagen sollen nur im Sinne von Ausstreichungen durchgeführt werden, da stärkere Manipulationen die Reparaturvorgänge an den schon zerstörten Faserstrukturen beeinträchtigen würden.

Dem lokalen Energiemangel bei sehr langen Belastungsformen wirkt man durch frühzeitige, ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und durch Auffüllen der Kohlenhydratspeicher nach langen Läufen entgegen.

- | |
|---|
| <p>➤ Unser Tipp: Bei sehr starken Muskelkaterschmerzen sollten Sie in den ersten drei Tagen nur regeneratives Training durchführen.</p> |
|---|