

# Dumm gelaufen



**Sportverletzungen** sind lästig: Sie schmerzen, behindern und zwingen mitunter zur Pause. Doch absolutes Trainingsverbot ist dann meist der falsche Weg – und manchmal sogar schädlich

**G**IPSBEINE, BLAUE Flecken, dicke Knöchel: Sport hat nicht immer gesunde Folgen. Viele verletzte Freizeithleten halten sich an Omas Devise vom Hinlegen, Ausruhen und Abwarten. Dabei ist Schonung oft gar nicht oder nur kurz nötig – und manchmal sogar schädlich.

Typische Sportblessuren heilen meist nach demselben Muster: Während der Entzündungsphase in den ersten fünf Tagen beseitigt der Organismus Fremdkörper und Zelltrümmer, wehrt Infektionen ab und bereitet den Wiederaufbau von Gewebe vor. In der anschließenden Proliferationsphase, die ihren Höhepunkt zwischen dem 14. und 21. Tag erreicht, entsteht provisorisches Ersatzgewebe. Leichtes Ausdauertraining und vorsichtige Dehnübungen verbessern die Durchblutung und lösen wichtige Spannungsreize auf die Bindegewebsfasern aus.

Bis zu zwölf Monate kann die Organisationsphase dauern, in der das provisorische Ersatzmaterial durch Narbengewebe ausgetauscht wird. Durch Dehnen der Muskeln und Ausdauertraining bildet sich die Narbe allmählich zurück, überschüssiges Material und Entzündungsstoffe werden abtransportiert.

Folgende Empfehlungen helfen Ihnen, wieder möglichst schnell gesund zu

werden. Wichtig: Lassen Sie größere oder dauerhafte Beschwerden grundsätzlich von einem Arzt untersuchen.

**Verstauchung, Bänderzerrung und Bänderriss:** Bei leichten Stauchungen und Zerrungen sollten Sie fünf bis sieben Tage auf Sport verzichten oder unbeteiligte Muskelgruppen bewegen. Anschließend können Sie vorsichtig aktiv werden, zum Beispiel Spazierengehen oder Wassergymnastik machen. Die vollständige Ausheilung dauert rund sechs Wochen, in schweren Fällen bis zu 16 Wochen.

**Gelenkverrenkung:** Bestehen keine offenen Wunden, können Sie in der Akutphase mit Wassergymnastik oder Aquajogging beginnen. So erhalten Sie die Beweglichkeit des Gelenks. Wenn Sie wieder ins reguläre Training einsteigen, sollten Sie sich langsam bis zur Schmerzgrenze herantasten. Dafür eignen sich Kraft- wie auch Ausdauerbelastungen. Gewöhnlich dauert die Heilung der Bänder, die beim Verrenken des Gelenks lädiert wurden, mindestens sechs Wochen.

**Muskelzerrung:** Weil sich ein verletzter Muskel verkürzt, sollte er während der Heilung behutsam flexibel gemacht werden. In der Akutphase sollten Sie bereits mit sachtem Wassertraining beginnen, damit die Muskelmasse nicht zu sehr abnimmt. Beim Nachlassen der Beschwerden nach drei bis vier Tagen bietet

sich ein sanftes Ausdauertraining auf dem Rad an, weil so weniger Gewicht auf den Gliedern lastet. Eine leichte Zerrung braucht zwei bis zehn Tage zum Heilen, eine mittelschwere bis zu sechs Wochen und eine schwere bis zu zehn Wochen.

**Sehnen- oder Schleimbeutelentzündung:** In der Akutphase hilft Bewegung im Wasser, die Gelenke beweglich zu halten und den Abbau der Muskeln zu verhindern. Sobald die Entzündung weitgehend abgeklungen ist, sind symmetrische, gleichmäßige Bewegungen – zum Beispiel bei Kniebeschwerden auf dem Fahrradergometer – sinnvoll, um die Durchblutung des Gelenks anzuregen und die entzündlichen Abfallprodukte daraus abzutransportieren. So verschwinden die Symptome bei Sehnenentzündungen meist innerhalb von drei bis vier Wochen; eine Schleimbeutelentzündung braucht sechs Wochen zur Heilung. ■



Professor Ingo Froboese lehrt an der Deutschen Sporthochschule Köln