

GESUNDHEITSBERICHT

von Jutta Schlemmer



THERMOTHERAPIE – DIE RICHTIGE VERWENDUNG BEI SPORTVERLETZUNGEN

Behandlung mit Kälte und Wärme wird als Thermotherapie bezeichnet und kommt bei verschiedenen Verletzungen zum Einsatz, wie z.B. Zerrungen, Prellungen oder Verspannungen. Kühlpacks, Kühlpacks, Wärmepflaster & Kirschkernkissen sind dafür beliebte Hausmittel.

Die Entscheidung, ob man eine Sportverletzung mit Wärme oder Kälte behandelt, unterliegt einer einfachen Faustregel: Akut kühlen, langfristige Behandlung mit Wärme!

Bei typischen akuten Sportverletzungen, oder einem umgeknickten Fuß, ist Kältebehandlung die richtige Maßnahme. Bänderdehnung, Überdehnung, Zerrung, Prellung oder Muskelfaserriss sollten zunächst gekühlt werden. Die Kühlung von akut gezeerten Faszien und Muskeln hat einen verlangsamten Stoffwechsel zur Folge und reduziert damit die beginnende Schwellung und das Schmerzempfinden.

Was tun nach einer Sportverletzung? Neben der sofortigen Befolgung der PECH-Regel (Pausieren, Eis, Kompression, Hochlagern), empfiehlt sich ein abklärender Arztbesuch. Solange die Zerrung Beschwerden verursacht, ist es wichtig, die sportlichen Aktivitäten zu unterbrechen und den betroffenen Muskel zu schonen. Wenn man die Zerrung ignoriert und weitertrainiert, besteht die Gefahr, dass die überlasteten Muskelfasern reißen.

Wie wirkt die Kältetherapie? Die Kühlung von akut gezeerten Faszien und Muskeln verengt die Blutgefäße und hat einen verlangsamten Stoffwechsel zur Folge. Die Kälte reduziert damit die beginnende Schwellung und das Schmerzempfinden.

Gibt es Gründe, akut nicht zu kühlen? Ja, natürlich gilt Vorsicht beim Kühlen von empfindlichen Körperpartien (Augen, Weichteile), ebenso sollte nicht bei offenen Wunden aufgrund von Infektionsgefahr direkt mit Eis gekühlt werden.

Kann man zu lange kühlen? Ja, bei übermäßigen Kälteanwendung können Lymphgefäße geschädigt werden, was wiederum den Lymphabfluss hemmt und zu einer Schwellung führen kann.

Wie wirkt Wärmetherapie? Wärme regt die Durchblutung und den Lymphabfluss in Muskeln und Faszien an, senkt damit auch die Schmerzempfindung und der Muskel entspannt sich reflektorisch. Verspannte Muskeln und Faszien drücken die Gefäße zusammen und die Durchblutung nimmt ab. Es sammeln sich Stoffwechselprodukte an, die Rezeptoren reizen und die Schmerzen verstärken. Die Schmerzen verstärken wiederum die Verspannungen und die verringerte Durchblutung erhöht das Risiko für Entzündungen. Diesen Teufelskreis sollte man schnellstmöglich unterbrechen, was die Wärmetherapie unterstützt.

Wann kommt Wärme bei Zerrung zum Einsatz? Wichtig: Wärme und durchblutungsfördernde Anwendungen sollten erst zwei Tage nach der Muskelzerrung zum Einsatz kommen! Sobald die akuten Schmerzen abgeklungen sind, dürfen die gezeerten Muskel wieder sanft gedehnt und bewegt werden. Mit dem Training sollte man erst langsam wieder anfangen.

Ganz wichtig: Nach der körperlichen Belastung und der anschließenden Ruhephase auf unserer Terrasse, bitte Auskühlen vermeiden. Es liegen kuschelige Fleecedecken für die beanspruchten Sportlerkörper bereit und kühle isotonische Getränke wie alkoholfreies Hefeweizen beruhigen den Kreislauf.



Jutta Schlemmer
Praxis
Kleegartenstr. 4
89207 Sandhausen
www.osteopathie-sandhausen.com