

Sportverletzungen: Muskelriss

Bei einer Muskelruptur (Muskelriss) reissen ganze Faserbündel oder sogar ganze Muskeln. Dieses Hilfsmittel erklärt, wie diese Verletzung therapiert wird.



Definition: Quere Zerreissung von ganzen Muskelfaserbündeln oder ganzen Muskeln. Ausgelöst werden sie durch eine Gewalteinwirkung von aussen, wenn der Muskel über seine Belastbarkeit hinaus beansprucht wird (abbremsende Muskelarbeit im Krafttraining, Niedersprünge, abrupte Stopps) oder bei einer starken Dehnung über die Dehnungsfähigkeit des Muskels hinaus.

Symptome: Scharfer, stechender Bewegungsschmerz sowie Ruhe- und Druckschmerz. Starke Schwellung, eingeschränkte bis verunmöglichte Muskelkontraktion. An der Stelle des Risses kann der Muskeldefekt gefühlt werden (Muskeldelle), welche innerhalb von Minuten mit Blut gefüllt wird (Hämatom).

Erstbehandlung: [PECH](#) >

- Pause – Sportpause
- Eis bzw. Kälte (Wasser, Kältebeutel)
- Compressionsverband, eventuell Salbenverband (kühlend)
- Hochlagerung

Unbedingt ärztlich beurteilen und behandeln lassen!

Therapie: Umfasst die Ruptur weniger als ein Viertel des Muskels, wird die Verletzung konservativ behandelt. Nach einer Woche kann vorsichtig mit milden Wärmebehandlungen, leichten Massagen und vorsichtiger Dehnung begonnen werden. Nach zwei Wochen ist die Narbe belastungsstabil. Sport ist erst wieder erlaubt, wenn kein Dehn- und Muskelspannungsschmerz mehr vorhanden ist.

Wenn der Muskelriss mehr als 25 Prozent des Muskels betrifft > Operation und Ruhigstellung. Bis ein vollständiger Muskelriss ausgeheilt ist, dauert es drei bis sechzehn Wochen, je nach Lokalisation und Ausmass der Verletzung.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 6/2007, S. 36, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO