



SA, 29. 10.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Wenn die Sehne überdehnt

Kennen Sie ihn auch, den plötzlichen, messerstichtartigen Schmerz während einer Bewegung? Dann hatten Sie bereits eine Sehnenszerrung, bei der meist die Bewegung des betroffenen Körperteils sehr schmerzhaft ist. Besonders häufig betroffen sind bei Sportlern die Achillessehne, aber auch die Bizepssehne – vor allem bei Krafttraining – und die Strecksehnen der Finger. Grund für eine Zerrung ist das Überdehnen des betroffenen Gewebes. Denn Sehnen sind bindegewebsartige Anteile der Muskeln, welche die Muskelkraft auf die Knochen übertragen. Da das Sehnengewebe kaum dehnbar ist, kommt es häufig zu Zerrungen – beim Sport, bei Stürzen oder auch bei schwerem Heben. Ähnlich wie bei Verstauchungen passieren Zerrungen „unbedacht“, d. h. infolge eines Bewegungsablaufes, auf den sich die Reaktionsmechanismen des Körpers nicht rasch genug einstellen konnten. Im Unterschied zu Verstauchungen kommen hier aber noch altersspezifische und psychologische Komponenten hinzu. Mit fortschreitendem Alter nimmt die Elastizität der Körpergewebe kontinuierlich ab. Während der Wechseljahre (bei Frauen und Männern) finden Umbauprozesse statt, die das Risiko für Sehnen- & Muskelzerrungen erhöhen.

Zerrung vs. Riss. Wird nun eine enorme und ungewohnte Belastung auf eine Sehne ausgeübt, kann es sein, dass diese sich überdehnt oder sogar einreißt – dann spricht man von einem Sehnenriss. Da sich in einer Sehne nur wenige Blutgefäße und Nerven befinden, kann es relativ lange dauern, bis die entsprechenden Muskeln wieder belastbar sind. Der Betroffene verspürt im Moment der Sehnenszerrung einen scharfen und ziehenden Schmerz. Gleichzeitig kann der betroffene Bereich nicht mehr richtig bewegt werden, da es dabei zu Schmerzen kommt. Im Ruhezustand kann die Stelle der Zerrung auch mit den Fingern abgetastet werden.

Als Erste-Hilfe-Maßnahme im Falle einer Zerrung sollte das betroffene Glied ruhiggestellt werden. Anschließend empfiehlt sich eine Kühlung, zudem sind Kompressionsverbände sinnvoll. Die Sehnen sollten daraufhin auf keinen Fall weiter belastet werden, da nun die Gefahr eines Sehnenrisses besteht. Nach etwa 15 bis 20 Minuten des Kühlens kann ganz langsam eine Belastung geübt werden, falls sie nötig ist, um evtl. zu einem Arzt oder nach Hause zu gelangen. Ansonsten sollten die Bewegungen im Sitzen und sehr behutsam durchgeführt werden, um die Durchblutung wieder anzuregen. Nach ein paar Tagen der Schonung kann wieder langsam stärkere Belastung geschehen. Zur Behandlung gibt es entzündungshemmende Gele, ansonsten sind Schmerzmittel die richtige Wahl – egal ob in Form von Salben, Sprays, kühlenden Packungen zu Beginn, später durchblutungsfördernden Wickeln und bei starken Schmerzen Schmerzplaster oder auch Schmerztabletten.



„ZERRUNGEN PASSIEREN MEIST DURCH UNBEDACHTE BEWEGUNGEN“

Vorbeugen ist besser als heilen.

Um einer Sehnenszerrung vorzubeugen empfiehlt es sich,

vor dem Sport immer eine ausreichend lange Aufwärmphase einzulegen, damit die Muskeln und Gelenke sich langsam an die Bewegung gewöhnen und nicht überlastet und folglich verletzt werden. Auch sollte nicht über das gesunde Maß trainiert werden. Eine gesunde Lebensweise sorgt für ein gesundes Gewebe, maßvolles Training und Gymnastik sorgen für intakte Bänder, Sehnen und Muskeln, Bewegung und Sport halten die Wendigkeit, das Gleichgewichtsgefühl und die Reaktionsschnelligkeit in Funktion und der Verzicht auf Konkurrenz- und Siegerdenken führt zu mehr Gelassenheit sowie Entspannung im Sport und minimiert auf diese Weise psychologisch das Verletzungsrisiko. Gründlich auskuriert sollte dann den weiteren sportlichen Betätigungen nichts mehr im Wege stehen. ■