

Muskelkater

Es gibt wohl keinen Menschen, der nicht schon einmal in seinem Leben die schmerzliche Bekanntschaft mit einem Muskelkater gemacht hat. Meist als Folge ungewohnter oder zu harter sportlicher oder anderer schweisstreibender Tätigkeit reagieren die Muskeln auf diese Strapazen mit einem dumpfen Schmerz, der sich bei jeder Bewegung steigert.

Die Schmerzen werden von kleinsten Muskelfasern und den dazugehörigen Blutgefäße verursacht, die gerissen sind. Diese Miniverletzungen müssen uns aber nicht beunruhigen, da sie innerhalb der nächsten Tage in der Regel wieder ohne bleibende Schäden ausheilen. Ausserdem ist es bei der Überanstrengung zu einer Häufung von Produkten des Muskelstoffwechsels (z.B. Milchsäure) gekommen, die ebenfalls Beschwerden bereiten.

Die beste vorbeugende Massnahme ist ein regelmässiges Muskeltraining. Vor allem Schwimmen bietet sich hier an, weil beim Schwimmen nahezu alle Muskeln bewegt werden, aber auch Laufen, Radfahren oder Gymnastik können helfen. Vor dem Sport gilt es, die Muskulatur gut aufzuwärmen. Wenn Sie dennoch einmal einen Muskelkater bekommen, ist es am besten, am darauffolgenden Tag die Muskeln gleich wieder zu bewegen, denn bereits nach wenigen Bewegungen lassen die Schmerzen meist wieder nach und machen sich in der Ruhe erst wieder bemerkbar. Sollte dies aber nicht möglich sein, weil sie am nächsten Tag wieder ins Büro und Ihre sitzende Tätigkeit aufnehmen müssen, helfen Bäder und Massagen der schmerzenden Muskeln. Baden Sie warm und verwenden Sie als Badezusatz einige Tropfen Teebaum- und Eukalyptusöl. Beide Öle wirken sowohl durch die Haut auf die Muskeln, als auch über die Atemwege.

Wechselbäder verhelfen ebenso zur Linderung.

Ein weiteres probates Mittel sind Massagen. Einmal morgens, einmal abends die schmerzenden Körperstellen etwa fünf bis acht Minuten lang kräftig massieren, kann bereits in wenigen Tagen ein kleines Wunder vollbringen.

Dr. med. Pietro Somaini Limmatplatz 1 8005 Zürich