



# Muskelkater, Prellungen & Co.

Muskelverletzungen kommen in allen Sportarten vor, ob bei Amateuren oder Profis. Das A und O ist, sich vor der körperlichen Ertüchtigung gründlich **aufzuwärmen** und so die Muskulatur auf die Belastung gut vorzubereiten.

**W**ie handelt man im Falle einer akuten Verletzung? Die Erstversorgung erfolgt zunächst nach der sogenannten PECH-Regel. Diese steht für Pause, Eis, Compression und Hochlagern. Verletzte sollten das Training oder den Wettkampf unterbrechen und die Stelle sanft mit kaltem Wasser oder Eis kühlen. Durch das Kühlen ziehen sich die Blutgefäße zusammen und die Hämatombil-

dung fällt geringer aus. Kälte lindert außerdem Schmerzen sowie die typischen Entzündungsmerkmale. Zusätzlich hilft es, den betroffenen Bereich mit einem Druckverband zu bandagieren, sodass das Gewebe möglichst wenig anschwillt. Befindet sich die Verletzung am Fuß oder am Unterschenkel, ist es sinnvoll, die Extremität hoch zu lagern, sodass weniger Flüssigkeit in das Gebiet eindringt und das Blut abfließen kann.

**Diagnose vom Profi** Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt war als langjähriger Mannschaftsarzt des FC Bayern München und der deutschen Fußballnationalmannschaft bei zahlreichen Fußballspielen am Spielfeldrand dabei. Der Experte für Sportverletzungen ist dafür bekannt, „mit den Fingern zu sehen“, er diagnostiziert quasi mit den Händen. Auf der digitalen Pressekonzferenz der Firma Heel „Diagnostik und Therapie von Muskelver-

letzungen – Erkenntnisse aus dem Profisport und ihre Bedeutung für die ärztliche Praxis“ erklärte er: „Ich gehe zunächst auf die nicht verletzte, gesunde Seite und gleite die einzelnen Muskeln ab. Dabei nehme ich Eindrücke aus dem Unterhautgewebe, den Faszien und der Muskulatur wahr. Mit diesen Eindrücken gehe ich auf die verletzte Seite und beginne mit der Untersuchung“, beschreibt der Mediziner seine Vorgehensweise. „In aller Regel finde ich hier einen Muskelstrang mit höherer Spannung und weiß, dass sich darin die Verletzung befindet.“

**Kein Cortison in der Sportmedizin** Dr. Müller-Wohlfahrt verzichtet bei der Behandlung von Muskelverletzungen auf Schmerzmittel und Cortison, da die Beschwerden wichtig sind, um die Verletzung richtig einzuschätzen. „Wenn wir die Symptome unterdrücken, ist die Schwere der Verletzung

## »Wenn wir die Symptome unterdrücken, ist die Schwere der Verletzung kaum zu erfassen«

DR. HANS-WILHELM MÜLLER-WOHLFAHRT

kaum zu erfassen. Cortison ist von Haus aus nicht mein Mittel. Es hat bei bestimmten Diagnosen einen hohen Wert, aber nicht in der Sportmedizin und erst recht nicht bei Muskelverletzungen“, erklärt Müller-Wohlfahrt.

**Hilfe aus der Apotheke** Um die Heilung einer Muskelverletzung zu unterstützen, können Sie entzündungshemmende Arzneimittel empfehlen. Bewährt hat sich die Kombination aus 14 vorwiegend pflanzlichen Inhaltsstoffen, darunter Arnica, Beinwell, Echinacea, Calendula und

Hamamelis, die die Entzündung vermindern und die Reparaturmechanismen im Gewebe stimulieren. Vorteilhaft ist auch, dass das Arzneimittel eine Dehydrierung und Abschwellung des Gewebes bewirkt. Solange die Haut nicht verletzt ist, können Sie Ihren Kunden die Creme empfehlen, bei deren Anwendung die Wirkstoffe direkt ins Gewebe diffundieren. ■

Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie,  
Fachjournalistin

Anzeige

## Die optimierte Aminomed – durch klinische Studien bestätigt



Die weiterentwickelte Formulierung der medizinischen Kamillenblüten-Zahncreme ist jetzt noch empfehlenswerter bei gereiztem Zahnfleisch und empfindlichen Zähnen:

- ✓ einzigartiges Doppel-Fluorid-System mit erhöhtem Fluoridanteil (1.450 ppmF)
- ✓ ohne Titandioxid – so werden die natürlichen Inhaltsstoffe wie z. B. Kamillenextrakte sichtbar
- ✓ noch sanftere Zahnpflege (RDA 31)<sup>2</sup> bei sehr guter Plaqueentfernung
- ✓ bei Schmerzempfindlichkeit und erhöhtem Parodontitis-Risiko: z. B. Diabetiker, Raucher und Senioren sowie Personen mit hormonellen Veränderungen oder Dauer-Gestresste

Wirksamkeit bestätigt durch zahnmedizinische Untersuchungen und klinische Studien



Senkung des Gingiva-Index nach 4 Wochen<sup>1</sup>



weniger Schmerzempfindlichkeit bereits nach 7 Tagen<sup>1</sup>



Senkung des Plaque-Index nach 4 Wochen<sup>1</sup>



NEU OHNE TITANDIOXID

**Kostenlose Proben zum Tag der Zahngesundheit:**

Bestell-Fax: 0711-75 85 779-61

Apothekenstempel, Anschrift

Datum, Unterschrift



Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG  
D-70746 Leinfelden-Echterdingen  
www.aminomed.de/apotheken

PTA idA Sept. 21

aminomed – die medizinische Kamillenblüten-Zahncreme

<sup>1</sup> Klinische Anwendungsstudie unter dermatologischer und zahnmedizinischer Kontrolle, durchgeführt von dermatest 01/2021  
<sup>2</sup> Messmethode „Zürcher Modell“. Aminomed bisher: RDA 50