



Muskelkater – was ist das eigentlich?

Der Begriff **Muskelkater** bezeichnet harmlose Schmerzen in den Muskeln, etwa in den Oberschenkel- und Wadenmuskeln. Kleine Schäden an den Muskelfasern entstehen meist durch eine Überbelastung beim Sport, die zu Schmerzen führen können. Typischerweise setzen die Schmerzen nicht sofort, sondern erst einige Stunden (24 bis 72 Stunden) nach der Belastung ein.

Anzeichen und Symptome

Der Schmerz wird als ein dumpfes Gefühl im betroffenen Muskel wahrgenommen, oft verbunden mit Empfindlichkeit. Er wird typischerweise nur gefühlt, wenn dieser Bereich bewegt wird, nicht wenn er in Ruhe ist.

Diese Empfindlichkeit, ein charakteristisches Symptom von Muskelkater, wird auch als „muskulär- mechanische Hyperalgesie“ bezeichnet. Obwohl es je nach Übung und Person Unterschiede gibt, nehmen die Schmerzen in der Regel in den ersten 24 Stunden nach dem Training an Intensität zu. Sie erreichen ihren Höhepunkt zwischen 24 und 72 Stunden, lassen dann nach und verschwinden in den nächsten sieben Tage wieder.

Prävention

Verzögerter Muskelkater kann reduziert oder verhindert werden, indem die Intensität eines neuen Trainingsprogramms schrittweise erhöht wird. Statisches Dehnen oder Aufwärmen der Muskeln vor oder nach dem Training verhindert Muskelkater nicht. Andere vorbeugende Maßnahmen mit nachgewiesener Wirksamkeit basierend auf kontrollierten Studien umfassen den Verzehr von Safran. Es wurde nicht nachgewiesen, dass das Tragen von Kompressionskleidung einen signifikanten Effekt auf Muskelkater mit verzögertem Auftreten hat.

Behandlung

Die Schmerzen verschwinden normalerweise innerhalb von etwa 72 Stunden nach dem Auftreten. Wenn man den Endzustand beschleunigen möchte, kann jede Maßnahme, die den Blutfluss zum Muskel erhöht, wie z. B. Aktivitäten mit geringer Intensität, Massage, Nervenmobilisierung, heiße Bäder oder ein Saunabesuch etwas helfen. Das Eintauchen in kaltes oder eiskaltes Wasser, ein gelegentlich empfohlenes Mittel, erwies sich in einer Studie aus dem Jahr 2011 als unwirksam bei der Linderung von Muskelkater.

Kontraintuitiv kann fortgesetztes Training die Schmerzen vorübergehend unterdrücken. Bewegung erhöht die Schmerzschwelle und Schmerztoleranz. Dieser als belastungsinduzierte bezeichnete Effekt tritt beim Ausdauertraining (Laufen, Radfahren, Schwimmen) auf, es ist jedoch wenig darüber bekannt, ob er auch beim Krafttraining auftritt. In der Literatur wird behauptet, dass Training der beste Weg zu sein scheint, um den Muskelkater zu reduzieren oder zu beseitigen.

„Ein Muskelkater ist immer so stark, wie er als belastend und störend empfunden wird.“ Tue man sich selbst etwas Gutes – sei es, nur die Beine zu lockern und einen Film zu schauen –, könne dies indirekt helfen, den Muskelkater nicht so stark wahrzunehmen. Das Gefühl, sich dies nach der Anstrengung verdient zu haben, ist sicherlich auch nicht verkehrt.

Also bleiben Sie aktiv!

Ihr „Fitness im Solemar“- Team !