frag Men's Fitness

SENDE DEINE FRAGE AN FRAGEN@MENSFITNESS.DE

Wir geben deine Fragen an unsere Top-Experten weiter. Diesen Monat verraten wir dir, wie du eine Sportverletzung richtig auskurierst, warum ein Zahnschutz im Kampfsport wichtig ist und was Trainingsmasken wirklich bringen.

SPORTVERLETZUNGEN AUSKURIEREN: WAS MUSS ICH BEACHTEN?

„Hallo Andreas, ich habe mich vor drei Wochen beim Training schwer verletzt. Beim Bankdrücken habe ich mir einen Muskelriss zugezogen, welcher bis heute noch nicht ausgeheilt ist. Ich habe noch mit einem starken Bluterguss zu kämpfen und habe seitdem Bankdrücken komplett aus dem Plan gestrichen. Hast du eine Idee, wie ich damit am besten umgehen kann? Hattest du schon einmal eine Sportverletzung gehabt?"

SPORTLICHE GRÜSSE, MICHAEL

Bei einem Muskelriss ist es für mich wichtig zu wissen, wie stark dieser ist. Sind nur einige Fasern oder ein Faserbündel gerissen oder hast du dir gar einen Muskelabriss zugezogen. Ein Muskelabriss merkst du daran, wenn du deine Brustmuskulatur nicht oder nur noch unter starken Schmerzen anspannen kannst. Meist kann man schon eine nach innen gehende Delle im Muskel erkennen, insofern die Schwellung nicht zu groß ist. Ein Muskelfaserriss ist die deutlich kleinere Verletzung und äußerst sich in leichten bis mittelschweren Schmerzen, die aber nach einigen Tagen abgeklungen sind. Ich gehe bei deiner Beschreibung von letzterem aus. Hättest du einen Muskelabriss, wäre es jetzt ohnehin zu spät und ich könnte dir nicht helfen, denn in einem solchen Fall wäre nur eine sofortige Operation die Lösung gewesen, die aber nach 3 Wochen nicht mehr möglich ist.

Ich kann dir an dieser Stelle nur den ausdrücklichen Rat geben, niemals mit Schmerzen zu trainieren. Machst du es dennoch, riskierst du eine noch deutlich schlimmere Verletzung oder gar einen kompletten Abriss deiner Brustmuskulatur. Es kann bis zu einigen Wochen dauern, bis sich der Bluterguss vollständig zurückgezogen hat, da das ein langwieriger Prozess ist. Ich kann bei diesem Thema aus Erfahrung sprechen, denn ich hatte mit einer ähnlichen Verletzung zu kämpfen. Mit einem Gewicht von 240 kg beim Schrägbankdrücken erlitt ich vor 15 Jahren einen Muskelfaserbündelriss. Zum Glück war dieser nicht so schwerwiegend, als dass ich ihn hätte operieren müssen. Dennoch hat mich die Verletzung damals um 6 Monate in meinem Training zurückgeworfen. Ich konnte in dieser Zeit kein Brusttraining absolvieren, so trainierte ich lediglich die restlichen Muskeln, die von der Verletzung nicht betroffen waren. Der Bluterguss war erst rot, dann blau, anschließend grün und es dauerte ca. 4-5 Monate, bis er ganz verschwunden war. Nach ca. 6 Monaten fing ich mit Schwimmen an, um meine Brustmuskulatur langsam wieder an einen Widerstand zu gewöhnen. Gleichzeitig fing ich wieder mit dem Training meiner Brustmuskulatur an, zu Beginn beim Bankdrücken nur mit der Stange, also mit 20 kg. Von Woche zu Woche steigerte ich das Gewicht und nach ca. 8 Wochen war ich wieder bei 200 kg.

Solltest du Schmerzen beim Brusttraining haben, so ist es für ein Training zu früh und du solltest noch 1-2 Wochen abwarten. Anschließend kannst du wieder einen Versuch starten. Beginne erst wieder mit dem Training, wenn die Schmerzen komplett abgeklungen sind. Von irgendwelchen Tabletten oder Salben kann ich dir nur abraten, da diese schlichtweg nichts bringen. Das einzige, was hilft, ist in akuten Fällen die Einnahme von Wobenzym. Das sind spezielle Enzyme, die den Heilungsprozess beschleunigen. Dies macht aber nur direkt nach einer Verletzung Sinn, da nur zu dieser Zeit die Enzyme wirken können. Eine Stoßtherapie mit ca. 30 Tabletten pro Tag ist dabei sinnvoll, um die Entzündung schnell einzudämmen und die damit verbundenen Abbaustoffe abzutransportieren.

Ich wünsche dir eine gute Genesung und hoffe, dass du bald wieder mit Vollgas trainieren kannst.v

UNSER EXPERTE DIPL.-HDL. ANDREAS FREY

Andreas ist Geschäftsführer von FREY Nutrition (freynutrition.de), 3-facher Weltmeister und Mr. Universe sowie Ernährungsberater für Leistungssportler. Für MEN'S FITNESS löst er deine Ernährungs- und Workout-Rätsel.

Foto iStock