

WENN DIE MUSKELFASER REISST



Im Heimspiel gegen den Karlsruher SC zog sich HSV-Mittelfeldspieler Aaron Hunt einen Muskelfaserriss in der Wade zu – klassische Fußballerverletzung.

die Elastizitätsgrenze von Muskelfasern oder von einem komplexen Muskelbündel überschritten wird. In der Regel sollte ein solcher Riss nicht vorkommen, doch besonders bei Überlastung und Ermüdung der Muskulatur, einer statischen Fehlbelastung des Muskels, ungünstiger Witterung (Regen und Kälte) oder aber auch anderen Entzündungsherden innerhalb des Körpers (zum Beispiel kariöse Zähne, chronische Entzündungen der Mandeln oder Nasennebenhöhlen) steigt das Risiko einer solchen Muskelverletzung.

Fast jeder Fußballer kennt dieses unguete Gefühl, wenn sich ein plötzlicher Stich in der Muskulatur bemerkbar macht und fortan ans Kicken nicht mehr zu denken ist. Eine Muskelzerrung, ein Muskelfaserriss oder gar ein Muskelbündelriss stecken dann meist dahinter. Auch HSV-Mittelfeldspieler Aaron Hunt, der seines Zeichens seine 17. Profisaison absolviert, kennt dieses Gefühl nach all den Jahren im Fußball nur allzu gut und musste es zuletzt wieder leidvoll erleben. Beim Heimspiel gegen den Karlsruher SC am 29. April zog es – wie man umgangssprachlich im Sportjargon gern sagt – dem „Hunter“ unmittelbar zu Beginn der zweiten Halbzeit nach einem Sprintduell in die linke Wade. Für den Mittelfeldstrategen der Hamburger war das Spiel nach 56 Minuten gelaufen. Und das eigene Körpergefühl hatte den 34-jährigen Routinier dabei nicht getäuscht, wie bereits die anschließende Ultraschalluntersuchung erahnen ließ. „Hier konnte man schon eine leichte Einblutung erkennen, was immer ein schlechtes Zeichen ist und darauf

hindeutet, dass Muskelgewebe kaputt ist und es sich eher um einen Riss als um eine Zerrung handelt“, erklärt HSV-Mannschaftsarzt Dr. Wolfgang Schillings. Die befürchtete Diagnose bewahrheitete sich am Folgetag nach einer MRT-Untersuchung im UKE Athleticum, die den genauen Befund lieferte: kleiner Muskelfaserriss in der linken Wade am Übergang zur Achillessehne.

Jeder Skelettmuskel setzt sich aus vielen Muskelbündeln zusammen, die ihrerseits jeweils aus zehn bis zwanzig Muskelfasern bestehen, die sich nochmals in sogenannte Myofibrille mit Sarkomeren unterteilen – den kleinsten Funktionseinheiten eines Muskels. Bei einer Zerrung werden jene Sarkomere über das normale Maß hinaus gedehnt und dadurch in ihrer Funktion beeinträchtigt. Bei einem Muskelfaserriss reißen wiederum eine oder mehrere Fasern in einem Muskel und bei einem Muskelbündelriss reißt gar eine ganze Fasergruppe. Ein Muskelfaserriss kommt dann zustande, wenn

Liegt ein Muskelfaserriss vor, dann fällt ein Sportler für gewöhnlich mehrere Wochen aus. „In den ersten Tagen nach der Verletzung steht zunächst die Behandlung des geschädigten Gewebes im Vordergrund“, erklärt Dr. Schillings. Physiotherapeutische Anwendungen wie Kältetherapie, Elektrotherapie und eine entzündungshemmende Medikation stehen dann auf dem Programm. „Anschließend erfolgt dann langsam, aber sicher der Belastungsaufbau: zunächst mit statischen Übungen und später mit Radfahren, Einheiten auf dem Crosstrainer und lockerem Laufen. In der Regel kann dann nach drei Wochen die Rückkehr ins Mannschaftstraining erfolgen.“

Bis dato befindet sich Aaron Hunt bei seiner Reha voll im Plan. Schließlich kennt der „Hunter“ seinen Körper aus dem Effeff und das hilft nicht nur beim Erkennen von Verletzungen, wenn ein plötzliches Stechen im Muskel einsetzt, sondern auch bei der erfolgreichen und schnellen Rückkehr nach einem Muskelfaserriss. ♦