

## ➤ NEUES AUS DER SPORTMEDIZIN

# Wussten Sie schon...

... dass Muskelverletzungen, die akut auftreten, immer auf strukturelle Schäden der Muskelzelle zurückzuführen sind?

So handelt es sich bei der Muskelverhärtung oder Muskelzerrung nicht um eine Verkrampfung des Muskels bzw. eine Muskelüberdehnung, sondern um einen Mikroriss in einer Muskelfaser. Der eigentliche Muskelfasersriss hingegen beschreibt den Riss eines primären Muskelbündels. In Abhängigkeit von der Größe des Zellschadens finden sich im Blut erhöhte Muskelenzyme, Entzündungswerte und die Schmerzsubstanz P als Beweis für die zerstörte Struktur.

Abzugrenzen von diesen strukturellen Schäden sind

sog. Triggerpunkte (TrP) in einem muskulären Hartspannstrang mit starkem lokalen Druckschmerz mit Ausstrahlung in die Peripherie. Hierbei handelt es sich nicht um einen Muskelzellschaden, sondern um eine muskuläre Dysfunktion durch Überlastung der Arbeitsmuskulatur aufgrund eines Energiemangels mit Sensibilisierung der Schmerzrezeptoren.

Die Unterscheidung zwischen kleinem muskulären Zellschaden und schmerzhaften TrP ist in der Praxis oft nicht einfach. Bildgebende Verfahren wie Ultraschall und MRT führen nicht weiter, so dass der Untersucher auf sein Fingerspitzengefühl und seine Erfahrung angewiesen ist, um die richtige Diagnose zu stellen.

Diese ist aber die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung, da die therapeutischen Maßnahmen ganz unterschiedlich verlaufen. So zielt beim Muskelzellschaden alles auf die Heilung der gerissenen Faser ab. Einen neuen Ansatz zur Behandlung stellt die autologe Plasmatherapie (ACP-Therapie) dar, die heute bei allen Profi- und Leistungssportlern zur Heilungsbeschleunigung eingesetzt wird. Innerhalb weniger Tage tritt eine spürbare Besserung ein und die Belastbarkeit des verletzten Muskels nimmt deutlich zu.

Bei den muskulären TrP, die sich häufig als Folge von Gelenksblockaden finden, ist die manuelle Therapie angebracht, die darauf abzielt, Blockaden zu lösen und die TrP zu löschen. Hierbei wird mit überragendem Erfolg die **focussierte Stoßwelle** eingesetzt, die solche TrP sofort beseitigen kann.

➤ Deshalb gilt:  
Salbenverband bei Muskelproblemen war gestern, ACP-Therapie und focussierte Stoßwelle ist heute.

Ihr Dr. Reinhard Wittke

Kurpromenade 2  
95448 Bayreuth  
Telefon: 0921 - 50 73 74 444  
Fax: 0921 - 50 73 74 175  
E-Mail: [kontakt@sportmedizin-wittke.de](mailto:kontakt@sportmedizin-wittke.de)  
[www.sportmedizin-wittke.de](http://www.sportmedizin-wittke.de)

