

MUSKELKATER

Tipps und Tricks bei Muskelkater

Hände weg von Massagen und intensiven Dehnübungen!
Zu starke Massagen stellen eine zusätzliche mechanische Irritation der bereits geschädigten Muskeln dar und verzögern somit den Heilungsprozess.

Ebenso konterproduktiv können sich Dehnübungen auswirken: Die Muskeln sind bereits stark beansprucht, intensives Dehnen nach der sportlichen Betätigung kann zu weiteren Rissen in der Muskulatur führen.

Sinnvoll ist eine Dehnung der verletzten Muskulatur erst nach fünf bis sieben Tagen.

Besser ist es, den beanspruchten Muskeln genug Zeit zur Regeneration zu gönnen. Lediglich ein leichtes Training sollte in der Ausheilungsphase auf dem Programm stehen. Denn die Gefahr einer schlimmeren Verletzung der Muskulatur ist in diesem Zeitraum besonders hoch.

Eine schmerzlindernde Wohltat bei Muskelkater ist der Gang in die Sauna oder unter die heisse Dusche. Hier wird die Durchblutung gefördert und der Schmerz wird gelindert. Ebenso effektiv können Wechselbäder sein: 3 Minuten warm duschen und dann für 20 – 30 Sekunden kaltes Wasser vor allem über die schmerzenden Körperpartien laufen lassen.

Quelle: -eigene Erfahrung
-Lauf- Fachzeitschriften

