

## Muskeln in Gefahr

# Vor Freizeit-Sport nicht dehnen!

**Dehnungsübungen vor oder nach dem Sport sollen angeblich die Leistung steigern, Verletzungen verhindern und die Erholung fördern. Für den Freizeitsport trifft das aber gar nicht zu. Im Gegenteil: Nach dem Joggen beispielsweise kann Dehnen sogar schaden!**



Entgegen aller Annahmen kann die Leistungsfähigkeit nach dem Dehnen sogar sinken.  
Foto: irisblende

Muskelgruppen bis zur Schmerzgrenze strecken und dann (statisch) halten oder dynamisch durch schwunghafte Bewegung immer wieder bis zur Schmerzgrenze dehnen: Bisher wurde das vor oder nach dem Sport allgemein empfohlen.

### Auch nach Sport riskant

Doch eine Analyse internationaler Studien kam zu verblüffenden Ergebnissen: Bei den meisten Freizeitsportarten verringern vorbereitende Dehnübungen das Verletzungsrisiko keineswegs, im Gegenteil, sie erhöhen es zum Teil sogar, erklärte Professor Dr. Jürgen Freiwald von der Bergischen Universität Wuppertal. Die Leistungsfähigkeit kann nach statischem Dehnen sogar für 30 bis 60 Minuten um 3 bis 5 % sinken, da sich die Bindegewebsstrukturen der Muskeln verformen. „Das spielt für Freizeitsportler keine Rolle, kann einen Leistungssportler aber die Medaille kosten“, so Prof. Freiwald. Dass Dehnübungen nach dem Sport nicht unbedingt Positives bewirken, wies der Sportwissenschaftler in einer eigenen Studie nach. Er liess 78 Sportler 150 Streck-Hock-Sprünge absolvieren und bat sie dann, sich statisch beziehungsweise dynamisch zu dehnen, locker zu laufen oder sich auf eine Massagebank zu legen. Anschliessend wurden in den vier Gruppen über 45 Minuten der Entspannungsgrad der Muskeln und die Milchsäurewerte im Blut gemessen.

„Am schnellsten erholten sich die Muskeln derjenigen Studienteilnehmer, die nach der Maximalbelastung locker gelaufen waren“, berichtete

der Arzt. Statisches Dehnen schnitt am schlechtesten ab: „Wir konnten mittels Ultraschall zeigen, dass dadurch die Gefässe komprimiert wurden, was die Durchblutung drosselte. Bei einem übersäuerten Muskel verzögert sich so die Erholung.“ Dynamisches Dehnen und das Liegen auf der Massagebank beeinflussten die Muskelregeneration weder positiv noch negativ.

### Kein Effekt auf die Beweglichkeit

„Wer sein Verletzungsrisiko beim Sport minimieren will, sollte sich je nach Sportart auf- beziehungsweise abwärmen sowie während und nach dem Sport genug trinken“, betonte Prof. Freiwald. In der Aufwärmphase kann so genanntes koordinatives Training sinnvoll sein, bei dem man die für die sportliche Betätigung wichtigen Drehungen und Wendungen integriert.

Die in Sportvereinen und Schulen praktizierten Dehnübungen sind nach Meinung von Prof. Freiwald sinnlos, es sei denn, ein Kind sollte schon früh zum Leistungsturner oder zum Balletttänzer ausgebildet werden. „Wer einmal auf einem Abenteuer-Spielplatz war, weiss, dass die meisten der Kleinen über eine Beweglichkeit verfügen, die sich durch Dehnen kaum steigern liesse.“ Bei steifen und dicken Kindern helfen die Übungen dagegen wenig. „Diese Kinder müssen sich insgesamt mehr bewegen, dann schwindet das Fett, und die Beweglichkeit kommt von allein.“

Einen positiven Grund für das Dehnen gibt es dennoch: Wer sich dabei psychisch entspannt, sollte es

ruhig ausgiebig tun – aber nicht direkt nach der sportlichen Belastung, sondern erst nach dem Duschen.

## Joggen

# Geht das auch mit Tennisschuhen?

Regine K. aus R. fragt:

„Ich möchte gerne anfangen zu Joggen und habe noch ein paar ältere Tennisschuhe daheim. Kann ich die erst einmal auch zum Laufen verwenden? Falls nicht, auf was muss ich bei der Auswahl eines geeigneten Schuhs achten?“

**Worauf man bei der Auswahl eines Laufschuhs Wert legen sollte beschreibt Sportmediziner**

**Dr. med. P. Jenoure, crossklinik Basel**

Die Sportmedizin hat eine ganz wichtige Aufgabe, nämlich Schädigungen beim Sporttreibenden zu vermeiden.

Jogging ist zweifelsohne eine günstige Sportart, in verschiedenen Hinsichten. Unter anderem ist es relativ ungefährlich, und akute Verletzungen sind eher selten. Dafür sind Überlastungserscheinungen wie Reizungen an der Achillessehne oder Ermüdungsbrüche der Fussknochen verhältnismässig häufig zu treffen. Bei der Prävention solcher Erscheinungen spielt der Laufschuh neben dem



## ! Wann dehnen, wann nicht?



**Fussball:** Vor dem Fussballtraining sind Dehnungsübungen sinnlos. Besser zehn Minuten warmlaufen, bis die Körpertemperatur steigt, der Puls bei 130 bis 150/min liegt und der erste Schweiß auftritt. Tempowechsel bzw. erste Übungen mit dem Ball sind sinnvoll. Wer auf dem Dehnen beharrt, sollte dies allenfalls kurz und dynamisch am hinteren Oberschenkel, der Wade oder der Hüftbeugemuskulatur tun. Nach dem Training fünf bis sechs Minuten locker auslaufen.

**Joggen:** Bei Freizeitjoggen wird die Verletzungsgefahr durch das „Muskel-Langziehen“ vermutlich leicht erhöht. Wer überzeugt ist, sein Laufstil bzw. seine Koordination würden davon profitieren, darf Waden-, Oberschenkel- oder Gesässmuskulatur dehnen – allerdings höchstens zehn Minuten und nicht zu intensiv. Am besten ist es, einfach langsam loszulaufen. Nach intensivem Joggen unter Laktatbildung sollte keinesfalls statisch gedehnt werden. Denn das drosselt die Durchblutung und verzögert die Regeneration. Auch hier lautet die Devise: langsam auslaufen.



**Tennis:** Tennisspieler sollten vor dem Training ihre Laufmuskeln nicht dehnen, sondern sich lieber fünf bis zehn Minuten warmlaufen. Um sich vor Knöchelverletzungen zu schützen, ist es sinnvoll, Seit-, Step-, Vor- und Rückbewegungen mit niedriger Intensität durchzuführen. Bei Knieproblemen empfiehlt es sich, den Knorpel z.B. durch Velofahren auf die sportliche Belastung vorzubereiten. Dehnung von Schulter- oder Brustmuskeln ist Gesunden freigestellt, sollte bei Instabilität in der Schulter aber unterbleiben. Nach dem Tennisspiel fördert lockeres Auslaufen, Schwimmen oder ein Saunabesuch die Regeneration.



**Squash:** Vor dem Squash sollte man seine Muskeln auf jeden Fall dehnen – allerdings dynamisch und nicht statisch. Denn Letzteres kann den Knorpel hinter der Kniegelenkfläche komprimieren und „entsaften“, was wegen der hohen Kniebelastung beim Squash besonders problematisch ist. Zehn Minuten lockeres Velofahren bereitet den Knorpel perfekt vor. Denn dadurch nimmt er Wasser auf, wird dicker und hat ein besseres Druckdämpfungsverhalten. Zudem sollte man sich vor dem Match warmlaufen und langsam bzw. allein einspielen. Nach dem Squash heisst es, locker auslaufen, schwimmen oder die Durchblutung durch Sauna oder Whirlpool anregen.



**Schwimmen:** Hobby-Schwimmer müssen keine Dehnungsübungen machen. Bei Leistungsschwimmern ist es dagegen unabdingbare Voraussetzung, um die richtige Technik mit den extremen Bewegungsausschlägen in Hüften, Lenden und Schultern realisieren zu können.



## ! Wir helfen Ihnen weiter

**Haben Sie ein medizinisches Problem, das Ihnen Sorgen bereitet? Oder eine Frage, für die Sie keine Antwort finden?**

Dann schreiben Sie uns. Wir werden Ihre Frage an einen Experten weiterleiten und Ihnen so schnell wie möglich die Antwort zukommen lassen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nur Anfragen bearbeiten können die unter Angabe von Namen und Adresse bei uns eingehen.

Meine Frage:

---



---



---



---

**Schreiben Sie an:** Medical Tribune AG, Frau Silvia Tomasi, Urs Graf-Strasse 8, 4020 Basel

@ [www.medical-tribune.ch/public](http://www.medical-tribune.ch/public)