

Krämpfe beim Sport

Schwierige Ursachenforschung – Mögliche Gründe warum ein Muskel streikt

Wir alle kennen das; wir liegen im Bett und plötzlich krampft die Wade. Krämpfe treten oft bei Bewegungen auf, die wir uns nicht gewohnt sind. Krämpfe treten aber auch während dem Sport auf. Die Ursache ist oft schwierig zu finden oder setzt sich meist wie ein Puzzle aus mehreren Faktoren zusammen.

Folgende Situationen können zu Krämpfen führen:

Überforderung

Krampft ein Muskel, ist er in diesem Moment der Belastung nicht gewachsen. Im Sport ist dies meist dann der Fall, wenn man zum Beispiel zu schnell unterwegs ist und sich der Muskel dies nicht gewohnt ist. Oder wenn er einer explosiven Belastung standhalten muss, was nie trainiert wurde.

Übermüdung

Offt treten Krämpfe erst dann auf, wenn die Reserven erschöpft und der Muskel übermüdet ist. Grund dafür kann mangelndes Training oder eine ungewohnt lange Dauer sein. Repetitive Belastungen (wie Radfahren) erhöhen das Krampfisiko.

Zu wenig Flüssigkeit

Mangelnde Flüssigkeitszufuhr – vor allem in Kombination mit hohen

Temperaturen – kann ebenfalls Grund für Muskelkrämpfe sein. Durch das starke Schwitzen verlieren wir Elektrolyte und Mineralien. Bei langen Belastungen sollten diese mit einem Sportgetränk, Bouillon und/oder Salzgetränk wieder zugeführt werden.

Wie vorbeugen

Nicht immer ist der Auslöser eines Krampfes klar. Auch Medikamente, Schlafmangel, Stress und Alkohol können ihren Teil beitragen.

Grundsätzlich gilt:

- Haben Sie die Belastung (Dauer und Intensität) regelmässig trainiert?
- Ernähren Sie sich der Sportart angemessen und ausgewogen?
- Trinken Sie genügend?
- Sorgen Sie auch für genügend Entspannung?

Und wenn's doch passiert...

Tempo rausnehmen, Pause machen Bewegung ändern, vorsichtig (!) Dehnen, den Muskel kühlen oder massieren und Flüssigkeit sowie Energie (Kohlenhydrate/ Zucker) zuführen.

Quelle: FitforLife 04/18