

****

**Sportverletzung - Tafel 2**

Muskelkater

**Beschreibung:** Der Muskelkater bezeichnet den Bewegungsschmerz, welcher meistens einen Tag nach ungewohnter, muskulärer Beanspruchung auftritt und nach einigen Tagen wieder verschwindet. Durch sehr hohe oder ungewohnte Belastungen entstehen im Muskel kleine Risse (Mikrotraumata). Die Entzündungen, die durch die Risse entstehen, führen nach etwa 12 bis 24 Stunden zu Dehnungsschmerzen.

**Maßnahmen:** Durch eine Wärmebehandlung (Sauna, warmes Bad, Wärmekissen) kannst du den Schmerz mindern und die Genesung beschleunigen, da die Durchblutung deiner Muskeln gesteigert wird.

**Aufgabe:** Fülle das passende Placemat aus. Besprecht das Ergebnis in der Gruppe. Wendet eine mögliche Maßnahme praktisch an (z.B. Wärmekissen auflegen).

****

**Sportverletzung - Tafel 1**

Muskelkrampf

**Beschreibung:** Muskelkrämpfe können meist während oder nach einer (ungewohnt langen oder intensiven) Belastung auftreten. Ein starker Flüssigkeits- und Elektrolytmangel begünstigt die auftretenden Muskelkrämpfe.

**Maßnahmen:** Das Dehnen der verkrampften Muskulatur, wie es immer wieder im Profisport-bereich zu beobachten ist, ist nicht unproblematisch. Im Krampfzustand ist der Muskel weniger durchblutet und damit in seiner Dehnbarkeit eingeschränkt, so dass durchaus eine Muskel-Dehnungsverletzung die Folge sein kann. Besser wäre es, wenn du deinen Körper mit Elektrolyten ausgleichst und muskelentspannende Maßnahmen (Wärme oder leichte Massage) anwendest.

**Aufgabe:** Fülle das passende Placemat aus. Besprecht das Ergebnis in der Gruppe. Wendet eine mögliche Maßnahme praktisch an (z. B. Oberarm- bzw. Wadenmassage).

