Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee
Eine Klinik der Oberberg Gruppe

Krämpfe, Zerrungen, Muskelkater

Was beim Joggen im Winter beachten werden sollte- Chefarzt Dr. Florian Heimlich klärt auf

Bad Wiessee, TT. Dezember 2024. Viele Joggerinnen und Jogger lassen sich von Minusgraden nicht abhalten und drehen ihre Runden auch im Winter. Doch es gibt beim Sportreiben in der Kälte einige Punkte zu beachten. Denn niedrige Temperaturen können das Verletzungsrisiko erhöhen und vermehrt zu Zerrungen, Krämpfen oder Muskelkater führen. Dr. med. Florian Heimlich, Chefarzt der Orthopädie und Schmerztherapie an der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee, klärt zu den Ursachen auf und gibt nützliche Tipps, um Verletzungen vorzubeugen.

Mehr Verletzungen durch Kälte – stimmt das?

„Das Wetter bzw. die Außentemperaturen können beim Joggen eine wichtige Rolle spielen“, weiß der Chefarzt der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee Dr. Heimlich. Bei Kälte wird die Muskulatur schlechter durchblutet. Denn um die lebenswichtigen Organe zu schützen, reduziert der Körper die Durchblutung in der Peripherie und damit die Wärme in der Muskulatur. Dadurch ist sie wiederum anfälliger für Verletzungen wie Zerrungen.

Bei Kälte ist auch die Beweglichkeit der Gelenke, Sehnen und Muskeln geringer. Sie sind steifer und weniger dehnbar als bei warmen Temperaturen. „Intensivere Sporteinheiten mit zum Beispiel Sprints können dann schnell zu einer Überbelastung des Bewegungsapparats führen und Verletzungen verursachen.

Neben Verletzungen kommt auch Muskelkater im Winter häufiger vor. Der Grund: Bei Kälte benötigt der Körper mehr Energie, um die Wärme zu halten. Da außerdem die Muskulatur bei Kälte stärker angespannt ist, können bei Bewegung Mikroverletzungen entstehen, die sich als Muskelkater bemerkbar machen. „Eine gute Aufwärmphase von zehn 10 bis 15 Minuten ist vor dem Sporttreiben unerlässlich – vor allem im Winter. Außerdem sollte man darauf achten, sich bei den Trainingseinheiten nicht zu überanstrengen“, sagt Dr. Heimlich.

Was tun bei plötzlich auftretenden Schmerzen?

Schmerzen bestimmte Körperstellen beim oder nach dem Sporttreiben, sorgt das bei Betroffenen häufig für Verunsicherung. Typische Probleme sind Zerrungen, Krämpfe oder Muskelkater. Eine Zerrung ist eine Überdehnung der Muskelfaser, die sich verkrampft und verkürzt und sich durch eine Verhärtung bemerkbar macht. Sie entsteht durch eine plötzliche und zu intensive Belastung oder durch zu wenig Aufwärmung. Ein Krampf tritt meist plötzlich und unkontrolliert durch einen Mangel an Magnesium oder Kalium oder durch Überanstrengung in der Kälte auf. Der Muskelkater hingegen macht sich in der Regel erst zeitversetzt bemerkbar.

Um eine Zerrung, einen Krampf oder einen Muskelkater zu lindern, können unterschiedliche Sofortmaßnahmen hilfreich sein, die einfach durchzuführen sind. Bei einer Zerrung ist direkter Bewegungsstopp angezeigt. Die betroffene Stelle sollte am besten gekühlt werden und man sollte sich schonen. Bei einem Krampf hingegen sollte die verkrampfte Stelle sanft gedehnt werden. Wärme kann dabei unterstützend wirken. Beim Muskelkater kann wiederum leichte Bewegung helfen, die Durchblutung zu verbessern und die Symptome zu lindern. Auch hier kann Wärme unterstützend zum Einsatz kommen.

„Unklare schmerzhafte Symptome nach dem Sporttreiben oder Symptome, die länger anhalten, sollten im Zweifel ärztlich abgeklärt werden, um eine ernsthafte Verletzung auszuschließen“, rät der Orthopäde.

In der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee kümmern sich multiprofessionelle Teams um das Wohlergehen ihrer Patientinnen und Patienten. Dabei kommen interdisziplinäre Therapieansätze und fachübergreifende Maßnahmen zum Einsatz. Mit der multimodalen Schmerztherapie und einer betont ganzheitlichen Herangehensweise gilt die Privatklinik Jägerwinkel im Bereich konservative Therapie als orthopädische Klinik und Kompetenzzentrum ersten Ranges.

Mehr zum Thema Sportverletzungen:
https://www.jaegerwinkel.de/sportverletzungen.php

Über die Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee: Die Klinik der Oberberg Gruppe bietet von Prävention über Therapie bis Rehabilitation ein breites Therapiespektrum basierend auf einem interdisziplinären Behandlungsansatz, der modernste medizinische Erkenntnisse mit einer ganzheitlichen Herangehensweise vereint. Mit einer Spezialisierung auf die Bereiche Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Psychosomatik bietet das Team kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit. Mehr unter www.jaegerwinkel.de.

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten in Deutschland. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden Therapeutinnen oder Therapeuten und Selbsthilfegruppen. Mehr unter www.oberbergkliniken.de