

WENN DIE MUSKEL-VERLETZUNG KOMPLEX WIRD

HSV-Mittelfeldspieler Maximilian Rohr fiel in den vergangenen Wochen aufgrund einer „komplexen Muskelverletzung“ aus. Komplex daher, da sich Rohr am 16. September nach einem Sprintduell im Trainingsspiel nicht nur einen Muskelfaserriss im rechten vorderen Oberschenkel zuzog, sondern dieser unmittelbar auch die zum betroffenen Muskel gehörende Sehne in Mitleidenschaft zog. Die anschließenden Untersuchungen, zunächst per Tastbefund und später via bildgebendem Verfahren per Ultraschall und MRT im UKE-Athleticum zeigten, dass der Rectus Femoris, ein Teil des vierköpfigen Oberschenkelmuskels, betroffen ist. Dieser ist als einziger der vier Teilmuskeln zweigelenkig und wirkt damit auf das Knie- und das Hüftgelenk ein. „Maxi hat in diesem Bereich einen größeren Muskelfaserriss erlitten, der dazu die Sehne betrifft. Diese Tatsache sorgt dafür, dass es sich um eine kombinierte Muskel- und Sehnenverletzung handelt, die die Rehabilitationszeit im Vergleich zu einem gewöhnlichen Faserriss deutlich verlängert“, erklärt HSV-Mannschaftsarzt Wolfgang Schillings. Statt der rund drei Wochen, mit denen im Hinblick auf die Reha-Dauer bei einem Muskelfaserriss zu rechnen ist, fällt der Spieler also deutlich länger aus, da die Sehne vor allem für die Kraftübertragung vom Muskel auf die Knochen zuständig ist und damit eine entscheidende Stelle im System darstellt, die man behutsam wieder aufbauen muss.

Die eigentliche Behandlung verläuft wiederum sehr ähnlich zu einem Muskelfaserriss: Anfangs steht die physiotherapeutische Behandlung des Gewebes mittels Kälte- und Elektrotherapie, entzündungshemmender Medikation und gegebenenfalls einer Verabreichung von Spritzen auf dem Plan. Anschließend wird die Belastung wieder Stück für Stück gesteigert: Ergometer- und Crosstrainer-Einheiten, lockeres Lauftraining, erste Übungen mit dem Ball und dann die Rückkehr ins teilweise und komplette Mannschaftstraining sind dann angesagt. „Letztendlich dauern bei einer kombinierten Muskel- und Sehnenverletzung die einzelnen Phasen der Behandlung deutlich länger. Man muss dem Heilungsprozess länger Zeit geben, bevor man mit der Belastung wieder anfangen kann. Anschließend muss man diesen Belastungsaufbau vorsichtig starten und dosieren“, weiß Schillings.

Dass Maximilian Rohr in einer relativ gewöhnlichen Situation eine derart komplexe Muskelverletzung davongetragen hat, ist im Übrigen äußerst unglücklich verlaufen. „Man kann schon sagen, dass er einfach ziemliches Pech hatte“, erklärt Schillings. „Besonders im Hinblick auf Muskelverletzungen arbeiten wir sehr viel im Bereich der Prävention. Wir bereiten die Spieler mit speziellen Übungen vor, wenn individuelle Schwachstellen in der

AUTSCH! – so heißt diese Rubrik. Und das aus gutem Grund, denn Verletzungen gehören zum Sport dazu. Doch dank des HSV-Medical-Teams können die Rothosen schnellstmöglich wieder ins Training einsteigen. Wie und warum? Das erfahrt ihr hier! ... in dieser Ausgabe:

KOMPLEXE MUSKELVERLETZUNGEN.

Muskulatur detektiert wurden. Zudem beugen wir mit einer gesunden Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln und einem gezielten Warm-Up solchen Verletzungen vor. Doch am Ende sind Profisportler von Zerrungen, Muskelfaserrissen und Kombinationsverletzungen wie jetzt im Fall von Maxi Rohr nie komplett gefeit.“ Dieser hat bereits die ersten Wochen des Heilungsprozesses hinter sich gebracht, absolviert wieder die ersten Einheiten mit dem Ball und blickt optimistisch auf die letzte Phase der Reha: „Ich bin jetzt schon eine ziemlich lange Zeit raus, aber in ein paar Wochen werde ich wieder bereit sein. Und dann umso motivierter!“ ♦

