

# Wie behandelt man eine Oberschenkelzerrung?

Eine Muskelzerrung im Oberschenkel ist eine typische Sportverletzung, die sehr häufig beim Fußball, Handball, Basketball und Hockey auftritt. Sie kann durchaus sehr schmerzhaft sein, und man sollte das Training einige Tage aussetzen. Dennoch handelt sich bei einer Zerrung um keine ernsthafte Verletzung. Nach einigen Tagen ist man meistens wieder fit – wenn man den Muskel schont und die Zerrung geeignet behandelt, den **Oberschenkel tapen** lässt oder gegebenenfalls Medikamente einnimmt.

## Wie entsteht eine Oberschenkelzerrung?

Eine Oberschenkelzerrung entsteht, wenn man die Muskeln falsch belastet oder überlastet. Als Reaktion auf die Überlastung ziehen sich einzelne Muskelfasern zusammen und verkrampfen. Oft zerren sich Sportler bei starker, akuter Belastung wie schnellem Antritt oder Richtungswechsel sowie Sprüngen. Falsches Schuhwerk ist ein weiterer möglicher Grund für eine Zerrung im Oberschenkel, der sich häufig bei Marathonläufern zeigt. Bei einer Zerrung macht der betroffene Muskel dicht, er ist nur noch eingeschränkt funktionsfähig, und beginnt zu krampfen. Das Wichtigste ist dann: Die sportliche Belastung sofort abubrechen, weil man sonst einen Muskelfaserriss riskiert.

## Erste Hilfe-Maßnahmen: Kühlen und Dehnen

Direkt nach der Zerrung sollte man den betroffenen Muskel kühlen. Kühlpacks dürfen dabei nie direkt auf die Haut aufgelegt werden, weil sie Erfrierungen der Haut verursachen können. Stattdessen sollte man die Kühlpacks in ein Handtuch wickeln. Das Kühlen lindert den Schmerz und wirkt gegen Schwellungen und mögliche Einblutungen. Ärzte und Physiotherapeuten empfehlen einen Mix aus Kühlen, leichtem Gehen und leichtem Dehnen, um den Oberschenkelmuskel zu lockern. Nach drei Tagen kann sanfte Wärme den Regenerationsprozess fördern.

## Kinesio-Tape zur Weiterbehandlung einer Oberschenkelzerrung

Eine inzwischen recht populäre Behandlung von Zerrungen ist das Kinesio-Tape und viele Sportler lassen sich [einen gezerrten Oberschenkel tapen](#). Das Kinesio-Tape ist ein Klebeband auf Baumwollbasis, das man bei Verletzungen und Entzündungen der Muskeln anwenden kann. Es trägt außerdem zur Lockerung der Muskeln bei. Je nach Verletzungsart muss man das Tape einige Tage oder Wochen auf der Haut tragen. Dabei stimuliert es die Hautrezeptoren und hebt das darunter liegende Gewebe wellenförmig an, was die Blut- und Lymphzirkulation fördert. Am besten sollte ein Fachmann den **Oberschenkel tapen**, weil man die Klebestreifen exakt so kleben muss, wie die betroffenen Muskeln im Körper verlaufen. Mit einer entsprechenden Anleitung können aber auch Laien einen **Oberschenkel tapen**. Die Gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für diese Behandlung in der Regel nicht.

## **Entzündungshemmende und abschwellende Medikamente**

Um die Heilung zu fördern, kann man Medikamente, die entzündungshemmend und abschwellend wirken, einnehmen. Sie helfen dem Muskel sich schneller zu regenerieren. Weil sich eine Zerrung langsam entwickelt, bis sie akut zu spüren ist, sind immer auch Entzündungen des Gewebes mit dieser Verletzung verbunden. Diese sind für die Schmerzen verantwortlich. Entzündungshemmende Medikamente wirken daher nicht nur gegen die Entzündung, sondern lindern auch die Schmerzen. Abschweller wirken hingegen auf mögliche Ödeme und sorgen dafür, dass sich diese zurückbilden.

## **Oberschenkelzerrung vorbeugen**

Wieder voll einsatzfähig ist man in der Regel nach 3 bis 5 Tagen, sofern man sich an die Sportpause hält. Es kann aber durchaus zwei bis drei Wochen dauern, bis eine Zerrung vollständig ausgeheilt ist. Um sich seltener eine Zerrung zuzuziehen, sollte man verschiedene Präventionsmaßnahmen ergreifen. Es ist sinnvoll, sich vor dem eigentlichen Training aufzuwärmen. Dynamisches Dehnen bereitet den Muskel kommende Spannungsbelastungen vor. Statisches Dehnen ist eher zu unterlassen. Kälte ist oft der Auslöser für Zerrungen, weshalb man in der kalten Jahreszeit lange Trainingskleidung tragen sollte. Wichtig ist außerdem, den Elektrolytverlust mit einer ausgewogenen Ernährung und einer zusätzlichen Versorgung mit Magnesium entgegen zu wirken. Magnesium fördert außerdem die Muskelelastizität und die Muskelentspannungsfähigkeit. Nicht zuletzt sollten Sportler immer ausreichend Wasser trinken – idealerweise ohne Kohlensäure.