Muskelkrämpfe im Sport bremsen Fußballspieler und Breitensportler aus

Erschienen am 03.07.2014

Bei der Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien fallen derzeit bei den Fußballprofis vermehrte Muskelkrämpfe in Waden und Oberschenkelrückseiten auf. Woran die Muskelkrämpfe genau liegen, ist wissenschaftlich umstritten.

Muskelkrämpfe können während einer sportlichen Belastung oder nachts nach der Belastung auftreten und betreffen Spitzensportler sowie Breitensportler. Häufig treten Krämpfe in den Waden, den Fußsohlen oder in der Oberschenkelmuskulatur auf. Dabei verharrt das betroffene Körperteil durch eine gewaltige Anspannung unwillkürlich in einer bestimmten Position, verbunden mit oft starken Schmerzen für den Sportler. Oftmals bringt nur eine Bewegung in die vom Krampf entgegengesetzte Bewegungsrichtung eine Linderung. „Darum können unsere DFB-Physiotherapeuten den Spielern auf dem Platz auch mit ihrer Fachkenntnis sofort helfen", so Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e.V.
Denn das Team um Chef-Physiotherapeut und IFK-Mitglied Klaus Eder weiß, wie die Muskeln im Körper zusammenspielen und haben aus ihrer praktischen Erfahrung genügend Kraft, gegen einen Krampf zu arbeiten.

Die Ursachen von Muskelkrämpfen sind in der Wissenschaft umstritten. Muskelkrämpfe im Sport entstehen offensichtlich nicht, wie lange angenommen, durch einen erhöhten Flüssigkeitsmangel. Dies haben die Wissenschaftler um Braulick et al. (2013) herausgefunden. Es wird vielmehr vermutet, dass bei Sportlern, die an ihre physische Leistungsfähigkeit gehen, das Zusammenspiel zwischen Nervenimpuls und Muskelreaktion gestört werden kann. Eine sogenannte erhöhte Reizbarkeit der motorischen Nerven wird für diese überschießenden Muskelkrämpfe verantwortlich gemacht. Das heiße und feuchte Klima in Brasilien und das sehr dichte Wettbewerbsumfeld führt bei der Fußball-Weltmeisterschaft offensichtlich dazu, dass viele Spieler häufig an ihre Belastungsgrenze stoßen – und dies dann die erhöhte Reizbarkeit für Krämpfe begünstigt.

In einer Studie untersuchten Wissenschaftler mögliche Vorhersagezeichen (Prädiktoren) für Wadenkrämpfe bei Rugbyspielern (Summers et al. 2014). Sie entdeckten, dass auch Rückenschmerzen in der Historie der Sportler und Wadenkrämpfe in Zusammenhang stehen.

Therapeutisch wird bei diversen Muskelkrämpfen häufig Magnesium empfohlen. In einer Übersichtsarbeit von Garrison et al. (2012) konnten allerdings keine Hinweise gefunden werden, dass eine Magnesiumgabe die Krampfhäufigkeit bei Sportlern senkt. Von größtem Nutzen sind nur physiotherapeutische Maßnahmenwie wie beispielsweise passive Dehnungen und durchblutungsfördernde Sportmassagen. Bei wiederholten starken Krämpfen sind Belastungspausen zu empfehlen.