



Foto: © panthermedia | Dieter Beselt

Krämpfe lösen

Alte Stange neu entdeckt

Wiebke Klein, Sportphysiotherapeutin, Privatpraxis für Physiotherapie, Neuffen

Die Zelte sind voll mit Athleten, die unter Krämpfen leiden. Die Ärzte und das Rettungspersonal sind oft hilflos im Dauereinsatz. Im Akkord werden Ringerlösungen ausgeteilt. Diese Bilder gehören bei Großveranstaltungen in Langdistanzbereichen wie im Triathlon und Marathon zur Normalität. Mit richtiger Salzstangengabe können Krämpfe schnell und effektiv gelöst werden, das Rettungspersonal kann maßgeblich entlastet werden.

Salz spielt im Sport eine wichtige Rolle. Es ist für den Erhalt verschiedener organischer Funktionen wichtig, aber Salz dient auch als eine Art „Weichmacher“ der Muskulatur. Die muskuläre Spannung kann mit richtiger Salzgabe vor und während des Wettkampfes im Normalbereich gehalten werden, sodass die Muskulatur die Möglichkeit hat, sich für die Dauer des Wettkampfes besser zu kontrahieren. Fehlt aufgrund des vermehrten Schwitzens die erforderliche

Menge Salz im Körper, verhärtet unter anderem die Muskulatur, der Tonus steigt an und kann in einem muskulären Krampf enden. Aber nicht nur die muskuläre Spannung verändert sich während des Wettkampfes, auch der pH-Wert des Blutes rutscht bei Belastung ins saure Milieu. Oft sind bei den Krämpfen die Beine stärker betroffen, da die Durchblutung, die durch das Becken und den ISG-Bereich verläuft, auf geringe Tonusveränderungen reagiert.

Verschiedene Ursachen kommen hierzu infrage, u.a. ist es die muskuläre Beanspruchung des M. Iliopsoas während des Sports. Für den Muskel ist es eine besondere Herausforderung, da aufgrund falschen Trainings oft die unterstützende Muskulatur fehlt. Zudem erhöht sich oft die Spannung durch die besondere Beanspruchung der Organe während des Wettkampfes. Kommt zu allen Faktoren der Salzmenge hinzu, verhärtet dieser und die Durchblutung zu



Wiebke Klein

// Sportphysiotherapeutin

// Seit 2008 selbstständig mit einer Privatpraxis für Physiotherapie in Neuffen

// Beschäftigungsfeld u.a.: Krampfbehandlung, Auslösung von ISG-Problematiken u.a. durch mentale und organische Überlastung im Sport und Alltag

Network

// Betreuung von Triathleten, Handballern/-innen

// Seit 2002 Betreuung von Triathlonwettkämpfern

den Beinen wird erschwert. Eine Steifheit im ISG-Bereich tritt ein, die Beine des Athleten werden schwer.

Schneller und effektiver kann man die Krämpfe mithilfe einer Salzstange innerhalb kurzer Zeit behandeln. Versuche, die Krämpfe mit Brühе oder Salami zu behandeln, schlagen genauso fehl wie die Versuche mit Sesamstangen und Salztabletten. Die Kombination aus Salz, Lauge und wenig trockenem Teig macht diese Stange so interessant. Versuche bei Sportlern, die Krämpfe nach einem Langdistanztriathlon hatten, haben gezeigt, dass Krämpfe mithilfe einer Salzstange innerhalb kurzer Zeit gelöst werden können. Dazu bekamen die Sportler vier Salzstangen gereicht. Außerdem ist die Art der Zuführung der Salzstangen wichtig. Nur wenn alle vier Salzstangen zusammen lange im Mund behalten und gelutscht, also nicht gekaut werden, löst sich der Krampf schnell auf. Die Auflösung des Krampfes erfolgt in zwei Stufen, wobei bei leichten Krämpfen die zwei Stufen innerhalb kürzester Zeit ablaufen. Ein leichter Krampf löst sich innerhalb der ersten 30 bis 40 Sekunden auf, ein sehr starker Krampf braucht im Ganzen

jedoch bis zu drei Minuten. Die meisten Krämpfe liegen eher im Bereich von einer bis zu zwei Minuten. Ist der Krampf als stark einzustufen, hilft es oft, vier weitere Salzstangen zu geben. Bei stärkeren Krämpfen sollte die Dehnung der krampfenden Muskulatur nicht vergessen werden. Die Dehnung nimmt dem Muskel solange die Möglichkeit, sich zusammenzuziehen, bis die Wirkung der Salzstangen einsetzt. Alle Sportler konnten sofort nach der Salzstangengebe aufstehen und gehen. Es war ebenfalls zu beobachten, dass sie auch sofort emotional wieder stabil wurden und sich entspannten. Dies ist ein weiterer, nicht zu vernachlässigender Aspekt, da dadurch die Organe besser durchblutet werden und die Spannung des M. Iliopsoas auf diesem Wege gesenkt werden kann.

Fazit

Bei Krämpfen ist die Gabe von Salzstangen oder anderen Laugenbackwaren, die lutschend zugeführt werden, eine gute Behandlung. Der Flüssigkeitshaushalt ist dabei getrennt zu beurteilen.

// wiebke@physio-neuffen.de

Starker Partner für Ausdauerdiagnostik

Die aerolution ist der gefragte Partner für den Spitzensport. Erleben Sie den aeroman professional live auf der MEDICA in Düsseldorf.

Besuchen Sie uns an unseren Partnerständen in Halle 4:



Stand G51



Stand D57



aerolution®



www.aeroman.com

Live-Präsentation auf der MEDICA 2011.
16. bis 19. November

