

Es tut weh – wann müssen wir aufhören zu trainieren?

Schmerzmittel ermöglichen es, auch im angeschlagenen Zustand zu trainieren. Doch die Signale des Körpers sollten nicht ignoriert werden.

Von Yonca Krahn

Das Knie schmerzt. Trotzdem geht es heute zum gemeinsamen Fussballspielen auf den Platz – dank der Schmerztablette, die beim Frühstück mit dem letzten Schluck Kaffee hinuntergespült wird. Viele Breitensportler lassen sich nicht durch Schmerzen von Trainings und Wettkämpfen abbringen. Eine deutsche Studie zeigt, dass vier von zehn Sportlern trotz Verletzung weitertrainieren, wobei jeder siebte zu Schmerzmitteln greift. Im Ausdauersport dürfte diese Zahl noch höher sein: So gab an einer Umfrage am Bonn-Marathon jeder zweite Teilnehmer an, vor dem Lauf Schmerzmittel eingenommen zu haben. 20 Prozent griffen bereits während der vorhergehenden Trainings zu Analgetika, wobei vor allem Mittel mit dem Wirkstoff Diclofenac genutzt wurden. Dieser hat neben schmerzlindernden und fiebersenkenden Eigenschaften eine stark entzündungshemmende Komponente und eignet sich deshalb speziell für Situationen in Zusammenhang mit akuten Entzündungen, die bei sportbedingten Fehlbelastungen und Verletzungen häufig auftreten. Doch die Einnahme von Schmerzmitteln zu Trainings- und Wettkampfszwecken ist tückisch – ein bedenkenloser Umgang mit Analgetika kann frapante Folgen haben.

Körper schlägt Alarm

Das Tolerieren von Erschöpfung bis hin zu Schmerzen ist für manche ein essenzieller Bestandteil des Sports. Schmerzen zu überwinden und an die Leistungsgrenze zu gehen, ist häufig Teil der treibenden Motivation. Der Sportsociologe Michael Atkinson beschreibt, wie über das Leiden während des Sports eine Art «Pain Community» entstehen könne, die jedoch keine pathologischen Züge trage: ein Gefühl von Zusammengehörigkeit durch den Genuss an der intensiven Tätigkeit. Gleichzeitig wird Schmerz zu einem Hilfsmittel, welches das Körpergedächtnis der Sporttreibenden schult und hilft, zwischen richtigen und falschen Bewegungsmustern zu unterscheiden. Grenzen werden so kenntlich. Während das Empfinden eines Brennens der Muskulatur und das Aushalten einer gesteigerten Herz-Kreislauf-Aktivität zu erwünschter Fitnesssteigerung führen können, ist ein anderer Schmerz davon zu unterscheiden: Geht dieser über einen Muskelkater hinaus und ist er noch Tage nach der Trainingseinheit spürbar, liegt ein Zeichen gestresster Struktur vor – und dieses ist ernst zu nehmen.

Der Körper sendet durch das Schmerzempfinden ein Warnsignal. Demgegenüber steht der Ehrgeiz, trotz plagem Körperleiden weiter zu trainieren. «Wenn der Kopf etwas



Wenn es unangenehm zieht, sollte eine Pause eingelegt und analysiert werden, woher der Schmerz kommt.

will, dann sucht der Athlet Wege, den Körper zu überhören», sagt Silvia Albrecht, Ärztin am Bundesamt für Sport, «aber das hat negative Folgen.» Viele Trainierende greifen dann rasch zu Analgetika. Doch Schmerzmittel lösen das Problem nur kurzfristig. «Wenn der Körper Schmerzen hat, weicht er aus. Das ist fatal», erklärt Susanna Bischoff, Sportärztin der Sport Clinic in Zürich und ausgebildete Physiotherapeutin. Als Mitverursacher des Schmerzes ist das Aufbrechen dieser Ausweichbewegungen zentraler Teil der Therapie. Der Vorteil der Schmerzmittel ist, dass der Reizzustand verschwindet und somit auch das Bedürfnis des Körpers, schmerzvermeidende Ausweichbewegungen auszuführen.

Das Problem an der Wurzel packen

Den Schmerz gänzlich los wird jedoch nur, wer die Abwärtsspirale durchbricht. «Das geht nur mit einer Belastungspause», sagt Bischoff. Drei bis fünf Tage verordnen sie bei Bedarf Schmerzmittel – maximal. Die genaue Dosierung gilt es durch einen Arzt bestimmen zu lassen. Denn wiederholt sich der Prozess der Medikamenteneinnahme bei

Schmerzsymptomen, können Chronifizierungen und schwerwiegende Überlastungsschäden auftreten. Ausserdem erfolgt bei häufiger Einnahme von Schmerzmitteln eine Potenzierung der Nebenwirkungen. Wer trotzdem trainiert, treibt die Abwärtsspirale nur weiter, die Erholung verzögert sich.

Die langfristige Lösung ist daher ein Prozess. Er beginnt häufig mit dem Lösen von Verspannungen und wird mit Muskelaufbau an der richtigen Stelle fortgesetzt. Nur so können die Strukturen geschützt werden, an denen der Schmerz sass. Diese, den Belastungen angemessen gekräftigte Muskulatur, kann dem Sportler schmerzfreies Trainieren ermöglichen. Wenn es also das nächste Mal zieht und schmerzt, sollte zuerst eine Pause eingelegt und analysiert werden, woher der Schmerz kommt und und ab wann er auftritt. Belastungsimpulse können nach Abklingen der Symptome wieder gesetzt werden. Die Ärztin Silvia Albrecht sagt, man solle dabei nur kurz bis vor die Schmerzempfindung gehen. Auch müsse während der Schonzeit nicht gänzlich auf Sport verzichtet werden: «Ein schlaues Ausgleichstraining anderer Körperbereiche geht fast immer.»



Sportberatung

Romana Feldmann

Wie man mit Pausen den Fokus findet

Im Sport gibt es viele Situationen, die uns emotional oder hastig reagieren lassen: im Basketball den Freiwurf verpatzen, im Curling den Stein zu schnell spielen oder sich im Tennis über einen vergebenen Punkt nerven. Meist steckt der (Erfolgs-)Druck als Ursache dahinter: Wir wollen es besonders gut machen. Dadurch steigt das Stresslevel, mit der Konsequenz, dass Wahrnehmung und Konzentration abnehmen. Statt aufgabenorientiert souverän zu agieren, verstricken wir uns in emotionale Reaktionen.

Um diesem Umstand entgegenzuwirken, können Unterbrechungen und Pausen bewusst genutzt oder provoziert werden. In Rückschlagsportarten ist die von James Loehr beschriebene 16-Sekunden-Kur bekannt: Was tun nach einem Punkt, bei einem Time-out, Seiten- oder Spielerwechsel? Auch für viele andere Sportarten gilt es, bei Unterbrechungen bewusst folgende vier Phasen zu durchlaufen, die ich kurz «REVA» nenne:

- 1. Reagieren:** Zuerst etwas Dampf ablassen, unabhängig davon, ob es gerade gut läuft oder nicht. Die Körperhaltung soll dabei aufrecht und stolz bleiben, dazu kommt ein demonstratives Faustballen oder ein beständiges, aufmunterndes Selbstgespräch.
- 2. Entspannen:** Durch ein Abwenden vom Gegner, einige Atemzüge, einen Blick in die Weite oder ein Schütteln der Arme werden die Emotionen und der Stress herabreguliert.
- 3. Vorbereiten:** Jetzt bin ich bereit, mich wieder auf die Aufgabe zu konzentrieren: Was ist das nächste Ziel? Welche Taktik ist angezeigt? Welche technische Aspekte sind zu beachten? Was ist zu tun, ganz konkret?
- 4. Aktivieren:** Sich mit einem Ritual auf die nächste Aktion fokussieren, etwa mit dem Aufschlagservice, einem In-die-Hände-Klatschen oder einem Schlüsselwort wie «Los geht's!».

Mit dem Durchlaufen dieser vier Phasen können die Konzentration, die Wahrnehmung, der Stressabbau und die Entspannung gefördert werden. Welche Strategien je Phase eingesetzt werden, muss zu den Konventionen der jeweiligen Sportart und zu der zur Verfügung stehenden Zeit passen. Auch bei längeren Unterbrüchen oder mehreren Einsätzen über den Tag hinweg, wie etwa an einem Schwingfest oder Fussballturnier, ist es sinnvoll, diese Pausen nach den vier Phasen zu gestalten. Damit diese mentale Technik auch in Stresssituationen funktioniert, muss sie – wie bei jedem Mentaltraining – vorgängig einstudiert und im Training geübt werden.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

So lassen sich Schmerzen vermeiden

Schmerzen des Bewegungsapparats kommen häufig von schlechtem Aufwärmen, falscher Belastung oder unpassendem Material. Auch unter ungewohntem Trainingsterrain, Ausweichbewegungen, einseitigem oder exzessivem Training kann der Körper leiden. Möglichen Schmerzen kann daher auch präventiv begegnet werden. Folgende Handlungsweisen helfen, ihnen vorzubeugen:

- **Aufwärmen:** Wer Schmerzen vermeiden will, wärmt sich vor jedem Training auf. Denn erst wenn er warm ist, ist der Körper bereit, mit physischen Belastungen umzugehen. Ungewohnte Übungen können aber trotzdem schnell zu Muskelkater führen. Jede körperliche Tätigkeit und insbesondere neues oder intensives Training führen zu Mikroschädigungen. Diese lösen – in der richtigen Dosierung – nicht eine schmerzhafte Verletzung aus, sondern führen zu einer Anpassung des Bewegungsapparates. Damit können diese Impulse positiv für die Leistungssteigerung gewertet werden.
- **Beweglichkeit:** Die Beweglichkeit zu trainieren, kann potenziellen Schmerzen ebenfalls entgegenwirken. Denn wer die Gelenke, Sehnen und Muskeln mobilisiert, hält sie

gesund, z. B. durch Rotationsübungen. Ist der Bewegungsapparat flexibel, sind auch ungewohnte Bewegungen nicht so belastend.

- **Rumpfmuskulatur:** Eine starke Rumpfmuskulatur – also die Bauchmuskeln, die Rückenmuskulatur, die Gesässmuskulatur, die hintere Oberschenkelmuskulatur sowie die Hüftrotatoren – ist eine wichtige Stütze für den Körper. Bei beidseitigen Übungen ist darauf zu achten, keine Dysbalancen entstehen zu lassen und im Zweifelsfall die schwächere Seite zu stärken. Denn bestehen auffällige Dysbalancen, führt dies zu Spannungen. So kann sich eine Dysbalance im Becken letztlich auch durch Kopfweh oder Kniebeschwerden äussern.
- **Abwechslung:** Abwechslungsreiches Training führt zu einem generellen Fitnesszuwachs, schützt vor monotonen Belastungen und ist der Stabilität und Mobilität zuträglich. Das kann vor Schmerzen bewahren. Generell gilt: Die Belastung muss auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sein. Wer mit Schmerzen kämpft, sollte den Rat eines Experten hinzuziehen, statt nach standardisierten Plänen zu trainieren.

Yonca Krahn



Hilfreich: Dehnen und Aufwärmen.