

				der Kapillaren
Diagnose	plötzlicher, krampfartiger bis stechender Schmerz, Muskelhartspann, erhebliche Funktionseinschränkung	Druckschmerz, Muskelhartspann, Bewegungseinschränkung, Belastungsschmerz	heftiger, messerstichartiger Schmerz, Muskelverkrampfung, Bluterguss grösseren Ausmasses mit Schwellung, Belastungsunfähigkeit, oft tastbare Delle zwischen den auseinandergewichenen Muskelteilen	Druck- und Bewegungsschmerz, mässige Schwellung und Bluterguss, Funktionseinschränkung. Später tastbare Vorwölbung im Bereich der verletzten Stelle - > Muskelhernie
Therapie	Dehnen des betroffenen Muskels, PNF, Massage, Wärme, Bewegung, Mg, Vit. B complex	Kälte, Stützverband (Tape) Muskelentspannungstechniken, Überwärmungsbäder, Diodynamik Keine Massage, kein Vereisungs-	feucht-kalte Umschläge, Druckverband, Schonung, Keine Wärme oder Massage in akuter Phase, nach 1-3	feucht-kalte Umschläge, Druckverband, operatives Schliessen des Risses, 3 Wochen Entlastung