

	Muskelkrampf	Muskelzerrung	Muskelriss	Muskelfasziennriss
Aetiologie	Minderdurchblutung bei körperlichen Belastungen, ungenügendes Aufwärmen Belastung bei Kälte	plötzliche Überdehnung des Muskels mit kleinsten Faserrissen und örtlichem Hämatom	kompletter Durch- oder Abriss des Muskels nach brusker Bewegung	Durch direkten Schlag oder Stoss gegen die angespannte Muskulatur - > Muskelfasziennriss und Einrisse 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 <u>Keine Massage, kein Vereisungsspray</u> um sportliche Betätigung fortzusetzen	feucht-kalte Umschläge, Druckverband, Schonung, Keine Wärme oder Massage in akuter Phase, nach 1-3 Wochen Aktivierung und Wärme, Massagen, Elektrophtherapie, Operation langsame Belastungssteigerung	feucht-kalte Umschläge, Druckverband, operatives Schliessen des Risses, 3 Wochen Entlastung, Stützverband, langsame Belastungssteigerung