

Ratgeber

Muskelschmerzen

Ausgabe 1.0, 31.03.2021

Stretching, Dehnen

Wann hilft Stretching?

Bei akuten oder anhaltenden Muskelschmerzen kann Stretchen bzw. Dehnen die Schmerzen lindern.

Nutzen

Stretching löst akute oder anhaltende Muskelspannungen; es dehnt verkürzte Muskeln und senkt den Muskeltonus. Stretchen verbessert nicht nur die muskuläre Entspannungsfähigkeit, sondern auch die psychische. Dies wirkt sich positiv auf die Regeneration aus.

Umsetzung

Man unterscheidet zwischen statischem und dynamischem Stretching/Dehnen

- Beim statischen Dehnen wird eine Dehnposition über eine gewisse Zeit eingenommen und danach langsam gelöst.
- Das dynamische Dehnen wird mit wiederholten, federnden Bewegungen ausgeführt.


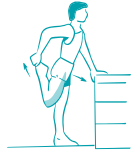
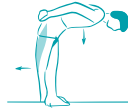




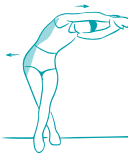


In der Schmerztherapie wird das statische Dehnen empfohlen.

Ausführung

Beim statischen Dehnen nehmen Sie die Dehnposition langsam ein (innerhalb von ca. 5 Sekunden), halten sie über 10 bis 60 Sekunden und lösen Sie langsam wieder. Während der Dehnung sollte ein leichter Dehnungsschmerz spürbar sein. Wiederholen Sie den Vorgang zwei bis drei Mal, bevor Sie zur nächsten Muskelgruppe wechseln. Stretching können Sie mehrmals pro Tag durchführen.

Atmung

Atmen Sie während der Dehnung ruhig und gleichmässig weiter, Ihr Atem darf fein und leise sein. Die Dehnung kann die Atmung positiv beeinflussen und ihr Raum und Weite geben.

<p>1. Hintere Unterschenkelmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Fersen auf den Boden drücken • Körper gleichmässig nach vorne neigen 	<p>2. Vordere Oberschenkelmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Fuss gegen Gesäss ziehen • Becken vorschieben 	<p>3. Hintere Oberschenkelmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Knie strecken • Oberkörper nach vorne neigen 	<p>4. Vordere Hüftmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Hüften nach vorne abwärts drücken 	<p>5. Hintere Hüftmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper nach vorne neigen
<p>6. Innere Hüftmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Becken schräg nach unten schieben 	<p>7. Rückenmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Knie strecken 	<p>8. Seitliche Rumpfmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Hüfte seitwärts schieben 	<p>9. Brustmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne 	<p>10. Schultergürtelmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Kopf zur Gegenseite neigen

Adaptiert von Weineck, J. (2009). *Optimales Training* (16., durchgesehene Edition). Spitta GmbH.

Weitere Infos

Was genau passiert beim Dehnen im Muskel?

Der Muskel besteht aus quergestreiften Muskelfasern, die in parallel verlaufende Faserbündel gegliedert sind. Jede Muskelfaser enthält Myofibrillen, die wiederum aus Aktin, Myosin und Titinfilamenten bestehen. Bei einer Dehnung werden die kontraktile Elemente (Aktin und Myosin) auseinandergezogen. Das Bindegewebe um den Muskel (Faszie) leistet Widerstand und stellt sicher, dass der Muskel durch die Dehnung nicht geschädigt wird. Die elastischen Titinfilamente sorgen dafür, dass Aktin- und Myosinfilamente nicht zu weit voneinander entfernt werden und bringen den Muskel nach der Dehnung wieder in seine ursprüngliche Form.

Quellen

Hegner, J. (2020). Training - fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre (7. Edition). INGOLDVerlag.

@physioinspiriert. (2019, April 11). Übers Dehnen und verkürzte Muskeln! Physio inspiriert. [Zur Quelle](#)

Weineck, J. (2009). Optimales Training (16., durchgesehene Edition). Spitta GmbH.

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk

hello@altea-netzwerk.ch

www.altea-netzwerk.ch