

## Muskuläre Dysbalancen – gibt es sowas überhaupt ??

Nicht wenige Sportler wundern sich, dass sie in regel- oder unregelmäßigen Abständen immer wieder dieselben Verletzungen erleiden. Meist sind es wiederkehrende Muskelzerrungen oder Muskelfaserrisse, aber auch Schulter-, Hüft- oder Kniebeschwerden ohne Gelenksbeteiligung, die zur Trainingspause zwingen. Bei der Untersuchung durch den Arzt oder Physiotherapeuten fällt immer die Verkürzung des belasteten Muskels oder der Muskelgruppe auf. Dementsprechend dehnt der Sportler und erhofft sich damit die Verletzung zu verhindern. Doch das Problem liegt tiefer. Die Muskelverkürzung ist Ausdruck einer chronischen Überlastung und führt automatisch auch zur Abschwächung der gegenseitigen (antagonistischen) Muskelgruppe – am Oberschenkel der Beugemuskeln (Rückseite) bei Verkürzung der Streckmuskeln (Vorderseite). Daraus enzwickelt sich die sog. „Muskuläre Dysbalance“, die zu einem gestörten Bewegungsablauf führt und damit zur erhöhten Verletzungsanfälligkeit.

Muskuläre Dysbalancen festzustellen ist schwer und gelingt eigentlich nur über die sog. Isokinetische Muskelkraftmessung mit einer speziellen Messeinrichtung (CYBEX – siehe Bild).

So liegt bekanntermaßen das Kraftverhältnis vom Oberschenkelbeuger zu –strecker bei 0,6 – 0,7 .

Abweichungen von diesem Wert führen bei Abschwächung der Streckmuskeln zum Patellasehnenschmerz oder retropatellaren Schmerzen (hinter der Knie Scheibe). Eine Schwäche der Beugemuskeln führt zur Tendinose (Sehnenansatzschmerzen) am Sitzbein, zum Muskelfaserriss in der Beugemuskulatur und im schlimmsten Fall wegen der fehlenden Stabilität des Kniegelenks zur vorderen Kreuzbandruptur. Der CYBEX misst zuverlässig alle Muskelgruppen des Bewegungsapparats und deckt so vorhandene Defizite auf, die durch entsprechendes Training ausgeglichen werden müssen.



### ➔ Deshalb gilt:

Bei wiederholten Verletzungen  
Muskuläre Dysbalancen feststellen  
und gezielt die abgeschwächten  
Muskeln auftrainieren.

