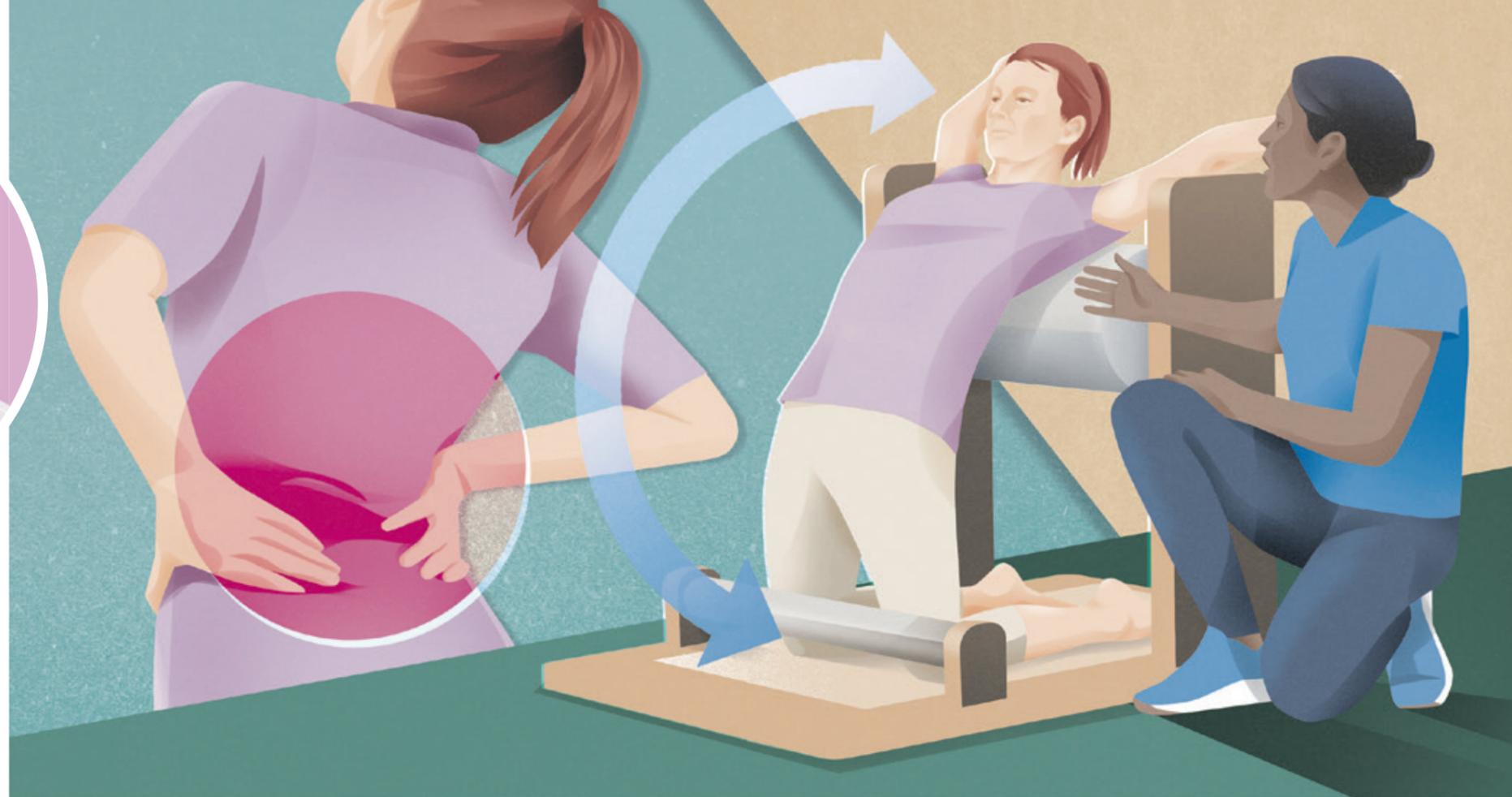




«Muskeln werden als  
Schmerzauslöser enorm  
unterschätzt.»

DR. MED. MARTIN BACHMANN (48),  
ORTHOPÄDISCHER CHIRURG,  
SPORTCLINIC VILLA LINDE UND  
HIRSLANDEN KLINIK LINDE, BIEL



Wenn Muskeln nicht richtig funktionieren, sind sie in den meisten Fällen verkürzt.

**KOSTENLOSE BERATUNG**  
24 Stunden für Sie da

Haben Sie medizinische Fragen? Oder suchen Sie eine passende Klinik, eine erfahrene Spezialistin oder einen erfahrenen Spezialisten? Als zentrale erste Anlaufstelle für Ihre Gesundheitsfragen ist die Hirslanden-Healthline sieben Tage die Woche rund um die Uhr für Sie da.



Erfahren Sie mehr:  
[www.hirslanden.ch/healthline](http://www.hirslanden.ch/healthline)

Healthline: **Telefon 0848 333 999**

# Wenn Muskeln nicht richtig funktionieren

Was Schmerzen auslöst, ist nicht immer offensichtlich. Das gilt besonders bei Gelenkbeschwerden.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Tut das Knie, die Hüfte oder Schulter weh, kommt rasch Angst auf, dass im Gelenk etwas kaputt sein könnte. «Das ist möglich», sagt Martin Bachmann, orthopädischer Chirurg und Sportmediziner in der Sportclinic Villa Linde und Hirslanden Klinik Linde in Biel BE. «Doch häufig lösen Muskeln die Schmerzen aus.» Der Zusammenhang: Muskeln bewegen, führen und stabilisieren Gelenke – im Idealfall über deren ganzen Bewegungsumfang. «Arbeitet die Muskulatur nicht richtig, ist auch das betreffende Gelenk nicht mehr voll beweglich», erklärt Bachmann. Das kann zu Schmerzen und später auch zu Veränderungen an Knorpel, Knochen oder Sehnen führen. Auch Verletzungen wie Zerrungen oder Muskelfaserrisse entstehen laut dem Sportmediziner in der Regel dann, wenn Muskeln nicht richtig auf Belastung reagieren.

«Die häufigste Ursache für Funktionsstörungen von Muskeln ist, dass diese verkürzt sind.» Zum Beispiel durch ausgiebiges Sitzen, allgemeinen Bewegungsmangel, Fehlhaltungen oder

einseitige Belastung. Für die betreffenden Gelenke heisst das, dass auch sie nur noch so weit beweglich sind, wie die verkürzten Muskeln oder Muskelketten es erlauben.

## Schwierige Diagnosen

«Muskeln sind sehr störanfällig», weiss der orthopädische Chirurg. Und da sie zu Muskelketten verbunden sind, können einzelne Teile davon, die nicht richtig funktionieren, im Körper weitreichende Auswirkungen haben. Darum sieht er sich stets den gesamten Bewegungsapparat seiner Patientinnen und Patienten an – inklusive deren Füsse. Besonders knifflig ist für ihn, Ursache und Wirkung auseinanderzuhalten: Findet er mit bildgebenden Verfahren einen abgenutzten Knorpel, so heisst das noch lange nicht, dass diese Abnutzung der Schmerzauslöser ist. Häufig ist auch in diesen Fällen eine Muskelfunktionsstörung das Problem. Und eine solche kann auch ganz ohne Abnutzungen Schmerzen auslösen.

Sind Muskeln die Ursache der Beschwerden, ist das eine gute Nachricht:

«Die Muskulatur ist im Gegensatz zu Knochen und Bändern trainierbar», betont Bachmann. «Muskellänge kann man wieder zurückholen.» Um verkürzte Muskeln wieder fit zu kriegen, setzt er auf die sogenannte Biokinematik. Die Übungen nach dieser Methode zielen darauf ab, die Muskeln aktiv arbeitend in die Länge zu trainieren – damit sie wieder über ihren ganzen Bewegungsumfang funktionieren. So bekommen auch die Gelenke ihre Beweglichkeit zurück.

## Weniger Operationen

Bachmann ist selbst in Biokinematik ausgebildet und arbeitet eng mit seinem Therapeutenteam zusammen, das die Methode ebenfalls anwendet. «Wir kriegen heute mit Muskeltraining Schmerzen weg, bei denen ich vor zwei oder drei Jahren noch operiert hätte.» Wird trotzdem ein chirurgischer Eingriff notwendig,

achtet er darauf, dass seine Patientinnen und Patienten ihre Muskeln so schnell wie möglich wieder aktivieren. Vom Schonen hält der Sportmediziner wenig: «Tut etwas weh, sollte man lediglich das Aktivitätsniveau anpassen und die Intensität runterschrauben.» Auch bei Muskelverletzungen empfiehlt er

– nach erstem Einbinden, Kühlen und allenfalls einer kurzen Verletzungspause –, die Muskeln im Rahmen der Möglichkeiten rasch wieder massvoll zu belasten.

Wer von vornherein gut für Muskeln und Gelenke sorgen will, dem rät Martin Bachmann, sich stets gut auf die Leistung vorzubereiten: Sich immer aufzuwärmen und nie von null auf hundert zu belasten. Ganz grundsätzlich hilft, sich viel und abwechslungsreich zu bewegen – natürlich über den gesamten Bewegungsumfang. ●

## WUNDERWERK

Wussten Sie, dass im menschlichen Fuss 26 Knochen über 33 Gelenke miteinander verbunden sind? Zahlreiche Bänder sowie 20 Muskeln stabilisieren und bewegen diese.



ILLUSTRATIONEN CORINA VÖGELE FOTO ZVG