# Muskelkater

## Was ist Muskelkater

Beim Muskelkater handelt es sich um so genannte Mikrotraumen, also um kleinste Verletzungen in der Muskelfaser.
Die Folge der Miniverletzungen ist Wasserbildung (Ödeme) im Muskel. Es kommt zum Austritt schmerzauslösender Substanzen in den Raum zwischen den einzelnen Muskelfasern. Dies führt zu schmerzhaften Verspannungen.
Meist tritt der Muskelkater mehrere Stunden oder ein bis zwei Tage nach dem Krafttraining auf. Der Grund hierfür liegt darin, dass die Schmerzrezeptoren nicht in der Muskelfaser selbst, sondern außerhalb, im umliegenden Bindegewebe liegen.
Nach ein paar Tagen zeigt sich jedoch wieder ein normaler Befund. Der Muskelkater heilt ohne bleibende Folgen vollständig aus.

## Ursache des Muskelkaters

Der Muskelkater tritt immer dann auf, wenn es aufgrund von ungewohnten Bewegungsabläufen oder wegen Muskelermüdung zu einem Verlust der intra (der isolierte Muskel) oder intermuskulären (an der Bewegung beteiligte Muskelgruppe)  Koordination kommt.

## Prophylaxe (vorbeugende Maßnahmen)

Regelmäßiges Training
Langsame und kontinuierliche Belastungssteigerung
Sorgfältiges Aufwärmen vor der sportlichen Aktivität
Beim Erlernen neuer Bewegungen sollte die Belastung langsam gesteigert werden.
Korrekte Bewegungsausführung einhalten
Für ein ausgewogenes chemisches Gleichgewicht in der Muskulatur sorgen(verhindert Verkrampfung) Vitamin B, Na, Mg, Ca usw. also genügend Vitamine und Spurenelemente mit der Nahrung zuführen
Cool down nach der Trainingseinheit durchführen z.B. Dehnung der beanspruchten Muskulatur

## Therapie bei Muskelkater

Leichte aktive Muskelarbeit z.B. schwimmen
Warme Bäder
Saunagänge
Eine Entspannungsmassage der beanspruchten Muskulatur
Kälte in Form von Eispacks