

Was kann ich gegen Wadenkrämpfe unternehmen?

Die Gründe für die Wadenkrämpfe können vielfältig sein. Mit zunehmendem Alter stellt sich oft eine Verkürzung der rückwärtigen Muskelpartien am Bein ein, wie zum Beispiel der Wadenmuskulatur. Hinzu kommt oft ein Bewegungsmangel und/oder falsches Training.

Richtiges Training

Ein richtiges Training kann sehr hilfreich gegen Wadenkrämpfe sein. Zu Beginn des Krafttrainings sollte man sich genügend Zeit nehmen, um sich aufzuwärmen. In der Aufwärmphase steigert sich die Herzfrequenz, die Atmung nimmt zu, das Herz-Kreislauf-System wird vorbereitet und die Muskulatur wird dadurch besser durchblutet. Durch das Aufwärmen erhöht sich der Stoffwechsel, die Körpertemperatur steigt und es erfolgt eine Energiebereitstellung in den Muskelzellen.

Dehnungen nach Training

Auch nach dem Training kann man einiges für die Muskulatur und damit für den ganzen Körper tun. Da während des Trainings der Muskeltonus erhöht wird, sollte anschliessend diese Muskelspannung durch Dehnungsübungen wieder reduziert werden. Eine Trainingsberatung mit einem individuellen Aufwärmprogramm, einem Trainingsplan für das Krafttraining und mit Dehnungsübungen durch den Spezialisten kann die Situation sicherlich schon verbessern.

Genügend trinken

Ein weiterer Grund für Muskelkrämpfe kann sein, dass sehr oft deutlich zu wenig getrunken wird. Zudem muss auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Übergewicht, falsche Ernährung, Mangelzustände (zum Beispiel Eisen- oder Magnesiummangel) können ebenfalls zu Muskelkrämpfen führen. Weitere Gründe, welche Muskelschmerzen verursachen, sind Bewegungsmangel und eine schlechte Beinachsenstabilität. Medizinische Gründe könnten unter anderem Durchblutungsstörungen, Wassereinlagerungen oder allgemein eine herabgesetzte Immunabwehr sein.

Siegfried Reichenbach, Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates
Hirslanden Klinik St. Anna