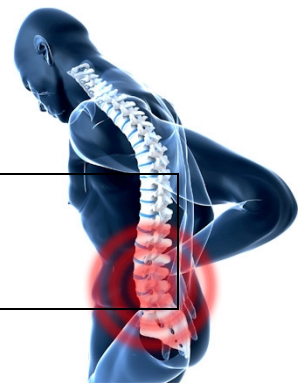


# Dehnung

nach wie vor wichtig, aber bitte auch richtig!!!!



Gerade im Freizeitsport wird die Dehnung als großes Stiefkind betrachtet. Man hat ja früher auch nicht gedehnt und wenn, dann nur ganz kurz und mehr schlecht als recht. Es geht ja auch so, außerdem ist noch nichts passiert und die Zeit kann ich mir sparen.

Also: Wer so denkt, braucht eigentlich gar nicht auf's Rad steigen oder in seine Laufschuhe schlüpfen. Man muss sich z. B. nur Gymnastikgruppen anschauen, da wird am Anfang und am Ende gedehnt, es wird sich aufgewärmt und es gibt zum Schluss eine Entspannungs/Cool down-Phase.

Prinzipiell kann jede Sportart mit spezifischen Dehnübungen beginnen, das heißt, dass die Muskelgruppen, die bei der ausgeübten Sportart besonders beansprucht werden, entsprechend gedehnt werden. Man tut eigentlich nichts anderes, als die Muskeln auf die bevorstehende Beanspruchung vorzubereiten. Dass nach der Dehnung mit dem Sport nicht gleich „volle Kanne“ losgelegt werden soll, versteht sich hoffentlich von allein.

Als Beispiel: Der Kaltstart eines Autos, besonders im Winter. Nicht zuviel Gas geben, früh hochschalten und „warmfahren“, dann kann man ihn laufen lassen.

Genauso sollte es im Sport sein und Dehnungen kann man einwandfrei zum Aufwärmen dazuzählen. Neueste Studien allerdings haben ergeben, dass Dehnungen vor sportlicher Betätigung fast keine positiven Auswirkungen auf die danach ausgeübte Sportart haben!!!

## Welche Dehnungsarten gibt es? Wie dehnt man eigentlich?

Grundsätzlich **zwei**: die wippende Dehnung (vor dem Sport zur Muskeltonisierung/vorbereitung)  
die lang kontinuierliche Dehnung (nach dem Sport, auch zur Therapie)

Zur wippenden Dehnung: Diese Art der Dehnung brauchen Sportler, die kurz vor ihrer sportlichen Aktivität stehen, um die Muskulatur auf Spannung zu bringen. Normalerweise will ich mit einer Dehnung ja eher entspannen, aber hinter der wippenden Dehnung verbirgt sich ein anderer Sinn. Ein 100-Meter-Läufer macht sich genauso warm und dehnt sich genauso wie ein anderer Sportler, doch wenn's an's Laufen geht, braucht er einen 100prozentig vorgespannten, „heißen“ Muskel, damit er mit einem Schlag, plötzlich, sofort die ganze Kraft in kurzer Zeit verausgaben kann. Der Muskel wäre viel zu müde und zu träge, würde er nur lang kontinuierlich gedehnt werden.

Zur lang kontinuierlichen Dehnung: Mit dieser Dehnungsart kann man Muskelzerrungen bzw. –verletzungen aller Art vorbeugen, man kann strukturell verkürzte Muskeln dehnen im Sinne einer „echten“ Muskelverlängerung. Die lang kontinuierliche Dehnung ist die klassische Dehnung nach dem Sport und unersetzbar im Anschluß an jegliche sportliche Betätigung.

## **Warum soll man dehnen? Ist es wirklich so wichtig?**

Eindeutig ja!!! Ein gedehnter Muskel hat mehr Kraft, ist ausdauernder, läuft weniger Gefahr zu Zerren oder zu Reißen, hat einen besseren Stoffwechsel, das heißt, er kann mit der gleichen Menge Blut mehr anfangen, die Inhaltsstoffe besser einteilen, auch im Sinne schnellerer Regeneration. Besonders nach dem Sport lagern sich Abfallprodukte im Gewebe und damit auch im Muskel ab, die über eine Dehnung relativ gut dem Stoffwechsel wieder zugeführt und damit abtransportiert werden können. Eine sogenannte „Verschlackung“ des Gewebes wird deutlich verbessert.

## **Wie lange sollte man dehnen?**

Bei Beschwerden täglich, öfter am Tag, jeden Muskel mindestens 3-5 mal, lang kontinuierlich, mindestens 10 Sekunden. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass ab 7 Sekunden der Körper bzw. der Muskel registriert, dass „etwas mit ihm passieren soll“. Das heißt, der Muskel reagiert auf eine Dehnung mit mindestens 7 Sekunden Länge mit einer Entspannung und Verlängerung; also, je länger ich dehne, desto größer wird mein Erfolg. Allerdings spielt die Häufigkeit eine ebenso große Rolle, also einmal z. B. 3 Minuten gedehnt bringt nicht soviel wie 15 mal 10 Sekunden, warum, weil ich bei der einmaligen 3-Minuten-Dehnung nur einen einzigen Reiz habe und bei den 15 Wiederholungen eben 15 Reize. Genauso schlecht ist allerdings diese Varianten: 3 Sekunden Dehnung und 100 mal wiederholen. Der Sinn der Dehnung entwickelt sich erst ab 7 Sekunden, wie oben beschrieben. Durch Langzeitmessungen wurde festgestellt, dass nach ca. 8 Minuten dauerhafter Dehnung ca. 60 – 70 % aller Muskelanteile eines Muskels gedehnt sind. Nach ca. 8 Stunden sind maximal 95 % aller Muskelanteile gedehnt, ergo: Die effektivste Dehnzeit liegt irgendwo zwischen 7 Sekunden und 8 Minuten. Darunter (fast) ohne Effekt, darüber in dem Sinne sinnlos, da ich für maximal 25 % Muskelanteile 7 Stunden und 52 Minuten dehnen muss, also fast ohne jegliche Relation.

## **Wann sollte man dehnen?**

Wie schon erwähnt, vor allem nach jeder sportlichen Betätigung, natürlich bei Beschwerden, das heißt angefangen vom Muskelkater bis hin zu Muskelzerrungen und -faserrissen und Operationen (allerdings mit Arzttrucksprache und unter physiotherapeutischer Anleitung!).

Wir haben entsprechendes Infomaterial ausliegen und beraten Sie auch gerne.

Ihr Godehard Stoll, Physiotherapeut und osteopathisch arbeitender Therapeut

