

## LESER FRAGEN

# Experten antworten

### Verspannungen im Wettkampf

Unser Sohn (17) betreibt seit etwa fünf Jahren leistungsorientiert Triathlon, das Trainingspensum liegt zwischen acht und 15 Stunden pro Woche. Vor wichtigen Wettkämpfen ist er sehr angespannt und aufgeregt. Auf den ersten Kilometern der Radstrecke zeigen sich dann bereits muskuläre Verspannungen im Bereich der gesamten Waden- und Oberschenkelmuskulatur, die ein für ihn lockeres Radfahren nicht mehr möglich machen und ihn manchmal sogar zur Aufgabe zwingen. Kann die erhöhte Adrenalinausschüttung vor dem Start zu diesen Problemen führen? Oder liegen die eher im mentalen Bereich? Unser Sohn ist mit viel Freude, Eigeninitiative und Trainingsfleiß mit seinem Sport verbunden, den er ohne Druck ausübt. Die Laborparameter und Elektrolyte wie Magnesium liegen alle im normalen Bereich, sportmedizinische Untersuchungen waren immer ohne besonderen Befund. **H. Wolpert, per E-Mail**

> Leider handelt es sich bei muskulären Verspannungen um ein sehr unspezifisches Symptom. Treten diese nur beim Radfahren auf, soll eine orthopädische Abklärung unter Berücksichtigung der Sitz- und Pedalplattenposition erfolgen. Selten können auch vaskuläre und neurologische Ursachen vorliegen, die durch die starke Hüftbeugung symptomatisch werden. Kommt es trotz guter Renngestaltung hingegen nur in der Wettkampfsituation zu den beschriebenen Symptomen, ist eine stressbedingt Überreaktion des aktivierenden Teils des vegetativen (unbewussten) Nervensystems naheliegend. Dieser sogenannte Sympathikus bereitet den Körper (unter anderem durch das Ausschütten von Adrenalin) auf eine Stresssituation vor. Die Symptome sind vielfältig, individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt und jedem bekannt (Schweißausbrüche, Durchfall, Herzrasen, erhöhter Muskeltonus etc.). Es handelt sich als zunächst einmal um eine ganz normale physiologische Reaktion. Schränkt diese jedoch die Leistungsfähigkeit ein, wird die physiologische Situation oft durch eine psychische Komponente verstärkt. Gerade jugendliche Sportler verkrampfen nach ersten Erfolgen vor allem durch den selbst und von anderen gesetzten Erwartungsdruck. Neben Wettkampfsimulations- und Entspannungsübungen können Ihrem Sohn vermutlich besonders das Setzen von realistischen und kurzfristig erreichbaren Zielen sowie die Objektivierung der Trainings- und Wettkampfleistungen helfen, die notwendige Lockerheit wiederzufinden.

**Dr. Andreas Venhorst, Medizin**