

# Ein Tennisarm muss nicht sein

Mit den Übungen des Gesundheitstipp werden Sie fit für den Tennisplatz

**Schultern, Arme, Rücken:**

Beim Tennis wirken auf den Körper starke Kräfte ein. Die Sportärztin Kerstin Warnke vom Luzerner Kantonsspital sagt, wie man sich vor Verletzungen schützt.

## 1 Schultern

**Das Problem:** Sind die Schultern zu wenig trainiert, drohen kleinste Risse in den Sehnen, die das Schultergelenk umfassen. Es verschiebt sich, klemmt sich im Schulterdach ein und schmerzt.

**Vorbeugen:** Stärken der Schultermuskeln (siehe Merkblatt), korrekte Spieltechnik erlernen und anwenden, vor dem Spiel Muskeln aufwärmen.

**Therapie:** Pausieren, Schmerzmittel nehmen, Schultermuskeln stärken.

## 2 Ellenbogen

**Das Problem:** Eine falsche Rückhandtechnik und zu festes Greifen des Schlägers können die Aussenseite des Ellenbogens reizen. Folge: Man überlastet die Strecksehnenansätze zwischen Unterarmmuskeln und Oberarm. Ursache eines solchen Tennisarms sind vor allem eine mangelhafte Spieltechnik und eine falsche Tennisausrüstung.

**Vorbeugen:** Korrekte Rückhandtechnik lernen und anwenden, weniger oft den Ball mit dem Schläger anschneiden. Muskeln des Unterarms dehnen und stärken, Grösse des Schlägergriffs kontrollieren.

**Therapie:** Kühlen, schonen, pausieren, Schmerzsalbe, Physiotherapie, allenfalls Stosswellentherapie, Ultraschalltherapie, Elektrotherapie.

## 3 Handgelenk

**Das Problem:** Das Handgelenk am Schlägergriff wird stark belastet. Eine falsche Schlägerhaltung und viel Topspin – das Anschneiden des Balls mit der Vorhand von unten nach oben – führen zu entzündeten Sehnen.

**Vorbeugen:** Korrekte Spieltechnik lernen und anwenden.

**Therapie:** Schonen, Schmerzsalbe, Ergotherapie zum Kräfti-

gen der Muskeln in der Hand und im Handgelenk.

## 4 Rücken

**Das Problem:** Beim Aufschlag und beim Schmetterball rotiert und dehnt sich die Wirbelsäule stark. Das überlastet bei schwachen Rumpfmuskeln die Bandscheiben, vor allem bei der Brust- und Lendenwirbelsäule.

**Vorbeugen:** Rumpfmuskeln stärken, gut aufwärmen, mit weniger Tempo spielen.

**Therapie:** Pausieren, Rücken wärmen, Rumpfmuskeln trainieren, Physiotherapie.

## 5 Knie

**Das Problem:** Häufige Richtungswechsel belasten das Kniegelenk am meisten. Dadurch kann sich die Patellarsehne unterhalb der Kniescheibe entzünden.

**Vorbeugen:** Rumpf- und Bein stabilität stärken. Schuheinlagen verwenden, etwa bei Knicksenkfüssen. Auf Rasen oder Sand spielen statt auf Hartplätzen.

**Therapie:** Kühlen, Schmerzmittel, schonen.

## 6 Sprunggelenk

**Das Problem:** Verstauchungen und Bänderrisse passieren meist beim Abwehren von hohen Bällen und Aufschlägen oder beim plötzlichen Richtungswechsel auf Hartplätzen.

**Vorbeugen:** Passende Schuhe mit breiten Fersensohlen, die noch nicht abgenützt sind, allenfalls Einlagen bei Fussgelenken, die leicht einknicken. Muskeln auf instabiler Unterlage kräftigen, etwa auf dem Wackelbrett.

**Therapie:** «Pech»-Regel befolgen (Pause, mit Eis kühlen, Compression mit lockerem Druckverband und Hochlagern) Schmerzsalbe, Fusschiene, schonen, pausieren.

*Aufgezeichnet: Andreas Grote*

### Gratis-Merkblatt: «So werden Sie fit für den Tennisplatz»

Zehn Übungen für die Muskeln an Rumpf, Beinen und Schultern. Zum Herunterladen unter [Gesundheitstipp.ch](http://Gesundheitstipp.ch) oder zu bestellen gegen ein adressiertes und frankiertes Couvert an Gesundheitstipp, «Tennis», Postfach 277, 8024 Zürich



ALAMY