



Liebe Tennisspielerin, lieber Tennisspieler!

Tennis ist in Deutschland eine der populärsten Sportarten für alle Altersbereiche. Das Verletzungsrisiko ist im Vergleich zu anderen Ball- und Racketsportarten gering. Jedoch ist Tennis keine reine Ausdauersportart. Es vereint schnelle und kräftige Antritte und viele Richtungswechsel über einen teilweise langen Zeitraum miteinander. Der Tennissport lebt von seiner Explosivität. Tennisspieler sind gezwungen auf das Spiel Ihres Gegners und auf unvorhergesehene Spielzüge zu reagieren. In diesen Situationen werden dem Bewegungsapparat Höchstleistungen abverlangt. Dadurch landet der eine- oder andere Spieler aber schon einmal beim Arzt. Bei jüngeren Spielern sind es eher die akuten Verletzungen und beim Älteren die chronischen Verletzungen die den Weg zum Arzt erfordern. Die häufigsten Verletzungen treten dabei an den Beinen auf. Oftmals sind es Überlastungen an Bändern oder Sehnenansätzen am Knochen, sowie Verstauchungen des Sprunggelenks. Aber auch Einblutungen in das Nagelbett der Großzehe. Ein erhöhtes Risiko besteht für die oftmals unvorbereitete und unaufgewärmte Muskulatur und bei koordinativen Defiziten. Der ungebremste Zug auf die Haltestrukturen der Gelenke (Kapseln, Bänder) verursacht daher schnell entsprechende Schäden. Grundsätzlich sollte daher Ihr Ziel sein, einerseits die Beweglichkeit, andererseits die Stabilität der Gelenke zu verbessern. Dies kann sehr gut durch physiotherapeutische Übungen erreicht werden. Einige Übungsvorschläge halten wir auf unserem Youtube-Kanal für Sie bereit.

Eine weitere Verbesserungsmöglichkeit die sich bietet, wäre die Anpassung an verschiedene Bedingungen, wie Bodenbelag und Umgebungstemperatur.

Neben den Beinen sind es die Ellenbogen und die Schultern die im Tennissport am meisten leiden. Der Tennisarm hat seinen Namen von der Überlastung der Sehnenansätze am Ellenbogen. Es gibt zahlreiche Behandlungsmethoden für dieses Krankheitsbild. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass physiotherapeutische Behandlungen den meisten Therapieansätzen deutlich überlegen sind. Eine komplette Ruhigstellung ist nicht mehr zeitgemäß, dennoch sollte man die überlasteten Strukturen zunächst ein wenig schonen. Nach der Abheilung der Entzündung ist es wichtig, die Belastbarkeit durch geeignete Übungen wieder anzupassen.

Oft sind es die Vibrationsbelastungen beim Schlagen, vor allem bei der Rückhand, die dazu führen dass Entzündungen sich ansiedeln. Zur Vermeidung dienen eine gute Schlagtechnik, eine gute Bespannung, ggf. ein Schläger mit größerer Schlagfläche um die Belastungen in Arm und Schulter zu reduzieren.

Bei der Rückhand muss darauf geachtet werden dass der Schlag mit gestrecktem Handgelenk aus der Schulter und aus dem Rumpf heraus erfolgt. Ein weiterer häufiger Fehler ist der zu späte Treffpunkt des Balls.

Manchmal hilft auch die Umstellung der Technik auf eine beidhändige Rückhand um das Problem zu reduzieren. Auch ein eher etwas dickerer Griff kann die Hand- und Unterarmmuskeln etwas entlasten.

Zur Vermeidung muskulärer Ungleichgewichte, wird ein beidseitiges Ausgleichstraining der Schulter- und Rückenmuskulatur angeraten. Dies kann z.B. hervorragend mit einem Theraband® durchgeführt werden.

Nachgewiesen ist der positive kurz- und langfristige Einfluss von Dehnungsübungen auf die Bewegungsreichweite im Schulterbereich (Tennisport 5/2011, Dr. Andreas Klee), jedoch haben Dehnungen nur geringe Bedeutung für die Verletzungsprophylaxe. Als am Wirkungsvollsten haben sich dabei rhythmisch-federnde Dehnübungen bewiesen.

*Noch Fragen?*

*Sprechen Sie uns an, wir unterstützen Sie und Ihre Mannschaft gerne mit einem speziellen Trainingsprogramm!*

*Ihr Therapiezentrum Bennigsen – Ihre Spezialisten für gesunde Gelenke und erfolgreiche Tennisspieler*