

# Spiel, Satz und Sieg – aber bitte richtig

## Verletzungsvorbeugung im Tennis

### Schnelle Antritte und Richtungswechsel

Tennis ist in Deutschland eine der populärsten Sportarten für Jung und Alt. Das Verletzungsrisiko ist im Vergleich zu Fußball, Badminton oder Volleyball gering. Es ist aber keine reine Ausdauersportart! Gleichmäßiges Tempo und eine über einen längeren Zeitraum gleichbleibende Belastung gibt es nicht.

Der Tennissport lebt von seiner Explosivität. Kurze schnelle Antritte, viele Richtungswechsel und geringe Belastungszeiträume sind der Normalfall. Tennisspieler sind dazu gezwungen, auf das Spiel ihrer Gegner und somit auf Unvorhergesehenes zu reagieren. Sei es der schnelle Lauf zu einem kurzen Ball oder der Sprung aus dem Rückwärtslaufen heraus zum »Smash«.

In diesen Situationen verlangt ein Spieler – egal ob Spitzen- oder Freizeitspieler – von seinem Körper und seiner Muskulatur Höchstleistungen. Dadurch landen viele unvorsichtige oder übermotivierte Spieler schnell beim Arzt. Jüngere Sportler leiden dabei öfter an akuten Verletzungen, während bei älteren Spielern eher chronische Beschwerden auftreten.

### Verletzungsarten und -prävention

Die häufigsten akuten Verletzungen im Tennis treten an den Beinen auf. Oft sind es lokale Probleme wie Überlastungen an Bändern oder Sehnenansätzen am

Knochen, Sprunggelenksverstauchungen und Einblutungen ins Nagelbett überwiegend der Großzehe.

Ein erhöhtes Risiko besteht in der oftmals unvorbereiteten, unkoordiniert eingesetzten Muskulatur, die bei plötzlichen Bewegungen zu spät reagiert. Der dadurch unabgebremste Zug auf Bandstrukturen verursacht dann schnell entsprechende Schäden.

Grundsätzlich sollte Ihr Ziel sein, einerseits die Beweglichkeit und andererseits die Stabilität zu verbessern. Dies kann durch physiotherapeutische Übungen erreicht werden wie dem sogenannten Einbeinstand oder Reaktionsübungen, bei denen Belastungsänderungen durch Signalzeichen von außen provoziert werden. Ein Beispiel wäre der Stand auf einer »wackeligen« Unterlage und gleichzeitiges Fangen oder auch Schlagen eines Balls. Empfehlenswert sind solche Übungen vor allem vor einer Trainingseinheit. Sie bereiten den Körper auf die Belastung vor. Ihre Herzfrequenz, der Blutfluss in die Muskeln und Ihre »Betriebstemperatur« werden erhöht.

Außerdem sollten Sie Ihr Training an die Umgebung anpassen. So spielen Bodenbelag und Temperatur eine ausschlaggebende Rolle. Auf Sand etwa ist die Rutschphase lang, auf dem Hartplatz kurz. Der Sandplatz wirkt durch die weniger abrupten Stoppbelastungen auf die Gelenke schonender. Zu empfehlen ist ein stets gutes Profil am Schuh.

Sie sollten als Tennisspieler auch darauf achten, alle Bereiche der Kondition in Ihrem Training zu verbinden. Dazu zählen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Ein Intervalltraining entspricht dem sportspezifischen Belastungsmuster des Tennis am ehesten.

### Tennisarm

Ellenbogen und Schultern sind neben dem Rücken jene Körperregionen, die langfristig am häufigsten leiden. Der im Volksmund bekannte Tennisarm oder auch Tennisellenbogen ist eine Überlastung am Sehnenansatz der Unterarmmuskeln am Ellenbogen. Die Folge sind Schmerzen an der Außenseite des Gelenks. Wissenschaftliche Studien haben herausgefunden, dass Physiotherapie den über 40 anderen Behandlungsmethoden oft überlegen ist. Eine komplette Ruhigstellung wird nicht empfohlen, man sollte den Arm aber trotzdem im Sinne einer kleinen Belastungspause schonen. Unterstützend kann eine Ellenbogenbandage wirken, die zirka zwei Zentimeter unterhalb des Gelenks angelegt wird und die Spannung der Muskeln reduziert.

Wenn der Schmerz nach ein bis zwei Wochen nicht abgenommen hat oder sogar zunimmt, sollten Sie einen Arzt oder einen Physiotherapeuten aufsuchen. Dieser kann die Ursache finden und mit speziellen Techniken oder gezieltem Training die Schmerzen >>>

lindern und den Genesungsweg deutlich verkürzen.

### Schlagtechnik und Material

Oft sind es Vibrationsbelastungen beim Schlagen, vor allem beim Rückhandspiel, die die Unterarmmuskeln überstrapazieren. Eine richtige Schlagtechnik, eine weichere Bespannung oder ein leichter Schläger mit größerer Schlagfläche kann einen Tennisarm oder andere Überlastungen, auch an der Schulter, verhindern.

Beim Rückhandschlag muss darauf geachtet werden, dass der Ball bei gestrecktem Handgelenk mithilfe der Kraft aus dem Arm, der Schulter, aber auch aus dem Rumpf geschlagen wird, so dass die Beanspruchungen gut verteilt werden. Der häufigste Grund für Beschwerden ist ein zu später Treffpunkt des Balls. Diese falsche Technik sollten Sie unter Anleitung eines Trainers erkennen und korrigieren.

Manchmal hilft schon das Umstellen auf eine beidhändige Rückhand, um Überbeanspruchungen vorzubeugen. Den Griff sollte man stets gut festhalten, um zu große Bewegungen im Handgelenk schnell abzubremsen. Auch hier ist eine Korrektur von Ihrem Trainer oder Therapeuten wichtig. Fragen Sie ihn auch danach, welcher Schläger für Sie am besten geeignet ist. Der Schlägergriff sollte den zu Ihrer Handgröße passenden Durchmesser haben. Ein eher etwas breiter Griff entlastet die betroffenen Unterarmmuskeln.

Lassen Sie jeweils spätestens nach einem halben Jahr Ihren Schläger neu bespannen, wobei die notwendige Häufigkeit

natürlich stark davon abhängt, wie oft Sie spielen.

Um den Arm zu schonen, sollten Sie außerdem keine alten und abgespielten Bälle verwenden, da Sie sonst deutlich mehr Kraft aufbringen müssen als mit neuen Bällen. Der Ball wird am besten mit der Mitte des Schlägers («Sweet Spot») getroffen. Sonst werden zu starke Kräfte als Kette entlang den Muskelsträngen nach oben weitergeleitet und provozieren die Sehnenansätze.

### Regeneration

Wie in jeder Sportart ist die Regeneration nach dem Spiel oder Training ebenso wichtig wie das Training selbst. Sie dient nicht nur der Verletzungsprävention, sondern transportiert auch entstandene Abbauprodukte schneller ab. Eine Sportmassage ist nicht immer notwendig. Ein lockeres Auslaufen oder dreidimensionale Bewegungsübungen, die möglichst viele Muskeln einbeziehen, reichen oftmals aus. Suchen Sie sich einen Ausgleichssport wie Schwimmen oder Klettern, um einer zu einseitigen

Belastung entgegenzuwirken und muskuläre Ungleichgewichte zu minimieren. Unterschätzen Sie Müdigkeit nicht als Risiko. Ihr Körper und vor allem Ihre Muskeln sind in erschöpftem Zustand nicht mehr so leistungsfähig, reagieren unkoordinierter und langsamer und sind damit erheblich anfälliger für Verletzungen. Beenden Sie das Training oder Ihr Spiel rechtzeitig, wenn Sie starke Ermüdungserscheinungen verspüren – mit Gewalt wird sicher kein Tennisprofi aus Ihnen, dafür aber schnell ein Fall für den Krankenwagen!

**Yannick Lambrecht**

Physiotherapeut

**Florian Rathmann**

Tennistrainer, Tennis-Hallenmeister  
Hamburg 2011

### Weitere Infos:

Deutscher Tennisbund  
[www.dtb-tennis.de](http://www.dtb-tennis.de)

### MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: