

## VERLETZT DURCH SPORT

### Der Tennisarm, ein unliebsamer Begleiter

MARIA KAPPELLER | 10. Mai 2011, 17:03

#### Wenn der Arm schmerzt, sollte man den Schläger beiseite legen - Der eigene Körper weiß am besten, wenn es ihm zu viel wird

Fast jeder zweite Tennisspieler hat im Laufe seiner Karriere mit dem so genannten Tennisarm zu kämpfen. Das liegt daran, dass bei dieser Sportart jene Muskeln am Unterarm, die für das Bewegen von Fingern und Handgelenk nötig sind, stark und kontinuierlich belastet werden. Die Muskeln sind durch Sehnen mit dem Oberarmknochen verbunden, so kann sich der Arm überhaupt beugen. Genau in diesem Übergangsbereich kommt es durch kleine Risse in den Sehnen zu Entzündungen.

#### Hobbysportler sind oft zu untrainiert

Der schmerzvolle Tennisarm kann sowohl Vollprofis als auch Hobbysportler treffen. "Voraussetzung dafür ist natürlich eine gewisse Intensität, Profis sind zwar super trainiert aber sie haben knallharte Schläger und spielen mit sehr hoher Belastung", erklärt **Josef Niebauer, Vorstand des Instituts für Sportmedizin am Salzburger Universitätsklinikum**. Bei Hobbysportlern machen eher zu wenig Training und Überlastung den Sehnen zu schaffen. "In der Regel setzt man an dieser Stelle immer wieder einen kleinen Schaden und wird mit der Zeit anfällig", so **Niebauer**.

Nicht nur Belastung oder Untrainiertheit können zum Tennisarm führen. Faktoren sind auch die Spieltechnik und die Ausrüstung. "Erste Schritte können daher sein, sich beraten zu lassen, ob man mit der richtigen Technik und dem richtigen Schläger spielt", sagt **Niebauer**. Am häufigsten betroffen sind 30- bis 40-Jährige, die zwar aktiv sind, aber an denen der Zahn der Zeit altersbedingt schon seine Spuren hinterlassen hat. Und weil Männer eher zur Verdrängung neigen, leiden sie häufiger am Tennisarm als Frauen, die eher auf ihren Körper hören.



Der Tennisarm, auch Epicondylitis radialis humeri, ist unter Tennisspielern weit verbreitet. Meistens reicht es, für eine Weile zu pausieren.

## **Pausieren ist die beste Medizin**

Der Schmerz ist an der Außenseite des Ellenbogens zu spüren, er kann aber bis in den Ober- oder Unterarm ziehen. Wer am Tennisplatz steht und bei jedem Schlag innerlich zusammenzuckt, legt am besten den Schläger beiseite, pausiert und kühlt den Arm mit Eis. "Die Schmerzen signalisieren: Das ist zu viel. Da sollte man hellhörig sein und den Reiz nicht weiter ausüben", rät der Sportmediziner. Bei Bedarf kann man sich schmerz- und entzündungshemmende Medikamente verschreiben lassen. Nur vor Cortison-Spritzen warnt **Niebauer**: Das lindert zwar die Beschwerden, auf Dauer würden die Sehnen aber verknöchern und erst recht anfangen zu reißen.

Pausieren sollte man so lange, bis die Schmerzen weg sind. "Das heißt nicht, dass man gar nicht trainieren kann, aber man sollte keine Belastungen durchführen die den Schmerz provozieren." Es mache durchaus Sinn, während dieser Zeit die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Denn sie bildet sich nach längerer Schonzeit zurück, wer dann wieder mit vollem Elan losstartet, ist erst recht verletzungsgefährdet. Wenn die Bewegung wieder schmerzfrei möglich ist, heißt es locker einsteigen und dem Körper eine Chance geben, langsam wieder in die Bewegungsabläufe zu finden.

Normalerweise geht der Schmerz von selbst zurück. "Voraussetzung ist, dass man dem Arm eine Pause gönnt und das Ganze als Lektion sieht", sagt **Niebauer**. Das heißt: Sich selbst eingestehen, dass man es übertrieben hat beziehungsweise nicht fit genug ist, die Dosis reduzieren, die Intensität senken, lockerer spielen und die Muskulatur langsam aufbauen.

## **Unterarmschiene oder OP**

Wenn das simple Pausieren und die Einnahme von Medikamenten nicht helfen, wird der Arm mit einer Unterarmschiene zwei Wochen lang komplett ruhig gestellt, es folgt eine Physiotherapie. Das ist aber eher die Ausnahme als die Regel. Noch seltener kommt es zur Operation, zum Beispiel wenn das Leiden chronisch wird und der Betroffene nicht auf das Tennisspielen verzichten will. Dabei werden entweder Nerven ausgeschaltet oder jener Sehnenansatz, der für die Beschwerden verantwortlich ist, wird abgetrennt.

Übrigens: Nicht nur Tennisspieler leiden am Tennisarm. Im Prinzip kann es jeden treffen, der den Hand-Unterarm-Bereich einseitig bewegt, zum Beispiel durch Computerarbeit oder handwerkliche Tätigkeiten. Auch Golfer laufen Gefahr, bestimmte Muskeln zu überbeanspruchen: Beim sogenannten Golferarm ist es aber nicht die Außen- sondern die Innenseite des Unterarms, die einseitig belastet wird. (Maria Kapeller, derStandard.at, 10.05.2011)