

## Schmerzen beim Tennis? Ein Check-UP tut gut!



**Dr. med. Ulrich  
Frohberger**

**-ufr-** Die häufigsten tennisspezifischen Beschwerden sind die der oberen Extremitäten (Schultern, Ellenbogengelenke und Handgelenke) mit 31%, des Rumpfes (Wirbelsäule) mit 26% und der unteren Extremitäten (Hüften, Knie, Schienbeine, Füße) mit 43%! Diese Beschwerden, egal ob beim Jugendlichen oder Erwachsenen, sind anfangs Hinweise auf Funktionsstörungen, später können schwerwiegendere Schäden folgen. Akute Verletzungen sind Konsequenz einer plötzlichen Schädigung, gefolgt von einem einigermaßen vorhersehbaren Heilungsverlauf. Chronische Verletzungen dagegen sind charakterisiert durch ein langsames Auftreten mit teilweise bereits länger „stumm“ verlaufenden strukturellen Schädigungen und eventuell „aus heiterem Himmel“ auftretenden heftigen Beschwerden.



Foto: Frau Hyper

Beim Tennis-Profi sind in der Regel eher Überlastungen, bei Freizeitsportlern technische Fehler und körperliche Defizite Gründe, die zu entsprechenden Schäden führen. Bei jugendlichen Tennissportlern ist die vom Größenwachstum abhängige Abstimmungsstörung zusätzliche Verletzungsursache, wobei die Belastbarkeit des Knorpels – vor allem der Knie- und Sprunggelenke – nicht der Belastungsintensität entspricht. Es können muskuläre Teilrisse und Abrisse unter anderem an Beckenknochen, am Sitzbeinknochen und an den Armen an den Ursprüngen der Ellenbogen- und Handbeugemuskeln entstehen.

Bei Senioren-Tennissportlern stehen internistische Erkrankungen und zunächst unbemerkte Verschleißveränderungen der Gelenke im Vordergrund der Verletzungsursachen. Beide Erkrankungsformen bedürfen deshalb regelmäßiger Begutachtung. Die Probleme des älter werdenden Bewegungsapparates betreffen vorrangig Muskeln, Sehnen und Knochen. Laut Prof. Hollmann (Köln) verliert der nicht-trainierte Mensch zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr 40 Prozent seiner Muskelmasse. Dies führt zu einer Reduzierung der Muskelkraft und insbesondere zu einer Beeinträchtigung der Gelenkstabilisation; im Sehnen- und Bandgewebe z.B. nimmt die Zellzahl und die Elastizität ab.

Eine regelmäßige fachärztliche Verlaufsbeobachtung der „kinematischen Kette“ an den Füßen beginnend bis zur Wirbelsäule und den oberen Extremitäten ist Bedingung für Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg bei Sportlern und ihren Trainern. Dies gilt aus den genannten Gründen insbesondere für jugendliche und ältere Tennisspieler und -spielerinnen.

Es ist an der Zeit, sich die Frage zu stellen, warum im Allgemeinen so wenig Wert auf eine sorgfältige sportorthopädische Untersuchung gelegt wird. Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut und der, der Sport treibt, behauptet, seinen Teil zur Prävention von Zivilisations-, aber auch anderen Krankheiten zu leisten. Warum wir aber völlig ohne einheitliche und qualitativ hochwertige „Sportorthopädische Check-UP-Untersuchungen“ des Bewegungsapparates unterwegs sind, bleibt unverständlich.

Wir achten mehr auf unseren PKW als auf den eigenen Körper. Es fällt auf, dass wir diesen nicht nur einer regelmäßigen TÜV-Kontrolle unterziehen, sondern darüber hinaus die empfohlenen Inspektionen durchführen lassen, die teilweise mit enormen Kosten verbunden sind, von denen wir allerdings überzeugt sind, dass sie den Marktwert des PKW erhalten und unserer Sicherheit dienen – bei einem Gegenstand, für den es, im Gegensatz zu uns Menschen, exzellente Ersatzteile gibt.

Prof. Josef Niebauer von der Paracelsus-Universität Salzburg unterstreicht in einem Beitrag im „medicalsport network“, dass ärztliche Gefälligkeitsatteste ohne orthopädische Ganzkörper-Untersuchung sowie Ruhe- und Belastungs-EKG nicht mehr zeitgemäß sind. „Das wird schon passen“ sei eine mutige Grundeinstellung, zumal es für unsere alternden Körper nur unbefriedigende und teilweise auch sehr begrenzt haltbare Ersatzteile gibt.

Beim Gesundheits-Check-UP als elementarer Vorbeugungsmaßnahme geht es darum, herauszufinden, ob gesundheitliche Schwächen vorliegen, die der Sportler kennen sollte oder chronische Erkrankungen, die behandelt bzw. korrigiert werden müssen. Die Gefahr geht dabei eher von den bisher unbekanntem Erkrankungen aus, deren frühzeitiges Erkennen Schmerzen und Behinderungen vermeiden kann.

Eine fachärztliche sportorthopädische Untersuchung beinhaltet zudem eine ausführliche schriftliche Gesundheits- und Sportanamnese, eine fachärztliche manuelle Ganzkörper-Untersuchung, eine Labor-Diagnostik, eine (mögliche) Röntgen-MRT-Diagnostik sowie Muskelfunktionstests und Ganganalysen. Je nach Befund sind diese Maßnahmen noch erweiterbar.

Nach einer umfassenden Diagnostik folgt die Erläuterung der Untersuchungsergebnisse einschließlich der daraus resultierenden Behandlungs- und Trainingsempfehlungen. Dabei kommt der schriftlichen ärztlichen Zusammenfassung eine besondere Bedeutung zu. ■