

Tennisarm Therapie

von Sepp Baumgartner

Reizpunkt Tennisarm

Vorbeugende Maßnahmen

Sparen Sie nicht an Ihrem Techniktraining. Eine einwandfreie Schlagtechnik ist besonders wichtig. Zudem ist zusätzliches Ausgleichstraining neben dem Tennis empfehlenswert.

Tennis ist ein einseitiger Sport und die Muskulatur wird einseitig gekräftigt. Die Wirbelsäule wird ungleich belastet und kann Schmerzen bis in den Arm ausstrahlen. Besonders die Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur muss beidseitig trainiert werden.

Wärmen Sie sich vor dem Spiel auf.

Wählen Sie geeignetes Material.

Ihr Trainer steht Ihnen gerne mit Ratschlägen zur Seite.

Folgende Faktoren sollten Sie beim Kauf Ihres Schlägers berücksichtigen:

- gute Vibrationsdämpfung
- Beginner spielen weichere Schlägerrahmen
- Griffstärke so wählen, dass zumindest ein kleiner Finger zwischen Mittelfinger und Daumenballen passt
- gute Kunstsaiten wählen oder am besten Naturdarmsaiten spielen, Beginner besaiten weicher als Könner.

Besonders wichtig ist das Stretching nach dem Training. Die Muskulatur wird durch das Training zwar kräftiger, sie neigt aber dazu, sich zu verkürzen. Die Folgen sind häufig Muskelkrämpfe oder Zerrungen und Sehnenentzündungen. Dehnen Sie deshalb die besonders belasteten Partien sofort nach dem Training, am besten unter der warmen Dusche.



Der akute Tennisarm

Der akute Tennisarm liegt vor, wenn die Reizung noch frisch oder sehr intensiv ist. Folgende Maßnahmen haben sich erfahrungsgemäß beim akuten Tennisarm bewährt:

Den Arm ruhig stellen. Je länger die Beschwerden vorhanden sind, desto langwieriger und schwieriger ist es, sie wieder los zu werden. Zusätzlich ist eine entzündungshemmende Behandlung ratsam.

Einen besonders positiven Effekt hat das zwei- bis dreiminütige Kühlen mit kaltem fließendem Wasser oder Eis sofort bei Auftreten der Beschwerden. Wichtig: Weiterhin mehrmals täglich kühlen und dabei die Muskulatur dehnen. Nach dem Kühlen den Arm immer wieder warm halten, aber auf keinen Fall künstlich erhitzen und nicht massieren, da dies die Entzündung verstärkt.

Bei extrem starken Schmerzen sollten Sie in jedem Fall einen Arzt aufsuchen. Leichtere Beschwerden, die auch nach mehreren Tagen nicht abklingen, sollten ebenfalls ärztlich behandelt werden.

Vorsicht ist nach einer Ruhigstellung und besonders nach Injektionen geboten. Ein sorgsam dosiertes Aufbautraining ist unbedingt erforderlich, da ein Rückfall sehr problematisch werden kann.

Erst wenn die Schmerzen weitgehend abgeklungen sind und der Arm durch das Aufbautraining belastungsfähig ist, kann vorsichtig, am besten unter Anleitung eines Trainers, wieder mit dem Tennis begonnen werden.

Der chronische Tennisarm

Von chronischen Beschwerden spricht man, wenn der Reizzustand bereits über Monate oder Jahre andauert, aber soweit abgeklungen ist, dass der Arm wieder belastet werden kann. Bei chronischen Leiden sind Ruhigstellung oder Spritzen oftmals ergebnislos. Die Wärme-Aktiv-Kältestretching-Therapie bietet hier gute Erfolgsaussichten. Die Kombination von Wärme, Aufbautraining und Kältestretching schafft bei korrekter Anwendung optimale Bedingungen für die Genesung. Wärme und Training fördern die Durchblutung und stabilisieren den Arm, das Kältestretching hemmt die Entzündung und lockert die Muskulatur.



Beim chronischen Tennisarm können folgende Tipps den Heilungsprozess fördern:

1. Wärme-Therapie

Bei chronischen Entzündungen ist Wärme besonders wichtig. Während der Belastung, aber auch tagsüber und nachts den Arm warm halten. Vor intensiven Belastungen, z. B. vor dem Tennisspielen, sollte die Muskulatur mit speziellen Übungen aufgewärmt werden (siehe Armübungen weiter unten). Zusätzlich kann man auch eine durchblutungsfördernde Salbe einmassieren.

2. Aktiv-Therapie

Die Arm- und Schultermuskulatur täglich trainieren (siehe Armübungen). Bei chronischen Entzündungen kann der Arm auch durch Tennisspielen trainiert werden. Die Voraussetzung ist hierbei allerdings ein gezieltes Aufwärmen und eine gute Schlagtechnik. Durch tägliches dosiertes Training, am besten einmal, maximal zweimal pro Tag, in Verbindung mit anschließendem Stretching und Kühlen heilen chronische Entzündungen schneller ab als bei der konventionellen Ruhigstellung. Achtung: Eine Belastung ohne nachfolgendes Kühlen verstärkt die Entzündung!

3. Kältestretching-Therapie

Sofort nach der Belastung müssen die Muskeln und Sehnen gedehnt und gekühlt werden, da der gereizte Muskel die Tendenz hat, sich zu verkürzen oder sogar zu verkrampfen und die Sehne ständig überlastet.

So wird gekühlt:

Zuerst unter der warmen Dusche etwa 20 Sekunden vordehnen, anschließend unter der kalten Dusche oder unter Einreibung mit Eiswürfeln zirka zwei Minuten nachdehnen. Durch das Kältestretching bleibt der Muskel lang und die Entzündung klingt ab.

So wird während des Kühlens gedehnt:

Bei Beschwerden am Ellenbogen außen die Finger zu einer Faust schließen, den Arm strecken und soweit einwärts drehen, dass der Daumen unten liegt. Bei Schmerzen am Ellenbogen innen Arm und Finger strecken und soweit auswärts drehen, dass die Handfläche oben liegt. Nach dem Kühlen den Arm mit Kleidung warm halten (z. B. Angorastrumpf).



4. Entkrampfung der Muskulatur

Die Entkrampfung der Muskulatur am Arm und vor allem im Schulter- sowie Halswirbelsäulen-Bereich mit Massagen begünstigt den Heilungsprozess oft sehr stark.

5. Gesunde Ernährung

Abwechslungsreiche Kost (mit wenig Zucker, Salz, Fett) und der Verzicht auf Alkohol und Rauchen stärken die inneren Heilkräfte.

6. Tennisarm-Bandage

Bei stärkeren Belastungen kann der Arm durch eine spezielle Tennisarm-Bandage entlastet werden. Empfehlenswert ist die Bandage „Epico-med“, da ihr Druck über einen Klettverschluss gut variiert werden kann und dadurch Durchblutungsstörungen vollkommen vermieden werden.

7. Weitere Tipps

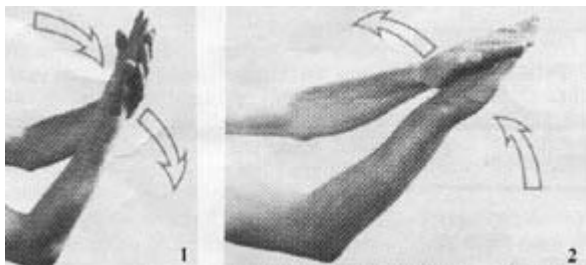
Andere Behandlungsmöglichkeiten, die den Heilungsprozess positiv beeinflussen können, bestehen aus fachgerechten Massagen direkt am Schmerzpunkt, Akupunktur, Reflexzonentherapie, Strom-, Laser-, Röntgen-Stoßwellen und einer Reiztherapie. Als letzte Lösung, wenn alle Therapien ausgeschöpft sind, bleibt eine Operation.

Übungen für das tägliche Training und das Aufwärmen vor dem Spiel

Achtung: Alle Übungen nur so intensiv durchführen, dass Sie höchstens leichte Schmerzen spüren!

1. Armmuskulatur

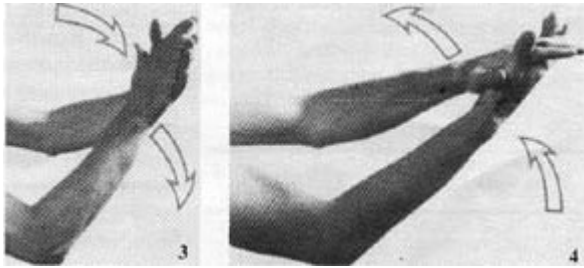
Den erkrankten Arm abwechselnd bis zur Brust anwinkeln und ganz strecken. Die freie Hand verstärkt die Übung durch dosierten Gegendruck. Jede Übung 20-50-mal.



Übung 1 und 2 für den Tennisarm außen:

Die freie Hand drückt bei Nr. 1 von außen und bei Nr. 2 von innen gegen den Handrücken.





Übung 3 und 4 für den Tennisarm innen (Golferarm):
Die freie Hand drückt bei Nr. 3 von außen und bei Nr. 4 von innen gegen die Handinnenfläche.

2. Fingermuskulatur

Im Wechsel Finger und Arme 50-100-mal ganz strecken und dann Arme beugen und zu einer Faust schließen.

3. Schultermuskulatur

Ellenbogenkreisen 20-40-mal beidseitig im und gegen den Uhrzeigersinn. Die freie Hand hängt sich dabei am Ellenbogen ein und intensiviert so die Übung. Bei dieser Übung wird eine Schulter belastet und die andere gedehnt.

Dauer des Heilprozesses

Als Richtschnur gilt, dass der Heilungsprozess ebenso lange dauert wie die bisherige Krankheitsdauer. Die chronischen Entzündungen sind bei ca. 95 Prozent der Fälle nach einem halben Jahr weitgehend abgeklungen. Ungefähr 40 Prozent davon sind dann beschwerdefrei. Nach einem weiteren Jahr ist bei ca. 90 Prozent die geschädigte Sehne regeneriert und voll belastbar.

Abschließend soll noch einmal betont werden, dass die wichtigste Voraussetzung, den Tennisarm zu vermeiden bzw. zu heilen, eine einwandfreie Schlagtechnik ist. Besuchen Sie also einen gut geschulten Trainer, der Ihren persönlichen Stil berücksichtigt. Wer beispielsweise zum Rückhand-Slice neigt, diesen aber technisch falsch ausführt, sollte nicht auf Topspin umstellen, sondern den Slice verbessern.

