

ALLTAGSFRAGE**Bekommen nur Sportler einen Tennisarm?**

Vom 27. Juni bis 10. Juli 2016 geht es in Wimbledon wieder um Ganze, auch der Schweizer Roger Federer will wieder vorn mitmischen
Foto: dpa

29.06.2016 - 13:33 Uhr

Spiel, Satz, Sieg – aua!

Vor allem die Rückhand beim Tennis gilt als Ursache eines Tennisarms bzw. Tennisellenbogens, da die Sehnen und Muskeln im Ellenbogen stark belastet werden. Aber sind wirklich nur regelmäßige Tennisspieler von der Erkrankung betroffen?

BILD weiß Bescheid.

Nein, das sei keineswegs so, sagt Prof. Dr. Sven Ostermeier, leitender Orthopäde und Sportmediziner der Gelenk-Klinik Gundelfingen. „Die Mehrzahl der Betroffenen sind zwar schon Tennisbegeisterte. Man geht davon aus, dass jeder zweite Spieler zeitweise betroffen ist. Aber auch Menschen, die noch nie auf einem Tennisplatz standen, können daran erkranken.“

Gefährdet sind zum Beispiel alle, die täglich stundenlang am Computer arbeiten, da auch hierbei die Muskelsätze am Ellenbogen übermäßig belastet werden. Auch Sportarten wie Golf oder Squash, das Spielen bestimmter Musikinstrumente (z.B. Gitarre, Schlagzeug und Streichinstrumente) sowie schweres Heimwerken (Wände streichen) können zur Überbeanspruchung mit nachfolgender Entzündung führen.

Die Schmerzen können bis in die Hand ausstrahlen, welche dann zunehmend kraftlos wird. Einem Tennisarm gehen oft chronische Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur voraus.

Übrigens: Hilfreich sind Kühlung oder Wärmebehandlungen, Quermassagen-Behandlungen der Muskeln, Kombinationstherapien mit Reizstrom, Ultraschall oder Stoßwellen. Auch Akupunktur kann förderlich sein. Bringt all dies keine Besserung, kann eine Operation helfen.

Wie vorbeugen?

„Durch regelmäßige Dehnübungen“, sagt Professor Ostermeier. „Ein Powerball trainiert gezielt die Unterarmmuskulatur, eine kleine leere Plastikflasche kann für ein gezieltes Training der Strecksehnen genutzt werden. Diese mit Wasser füllen und auf die Innenfläche der nicht erkrankten Hand legen. Dann mit der vom Tennisarm betroffenen Hand die Flasche greifen, ein paar Zentimeter hoch heben und anschließend wieder auf die Innenfläche der anderen, weiterhin geöffneten Hand ablegen. Am besten diese Übung mehrfach täglich zehn bis 15 Mal wiederholen.“

© Axel Springer AG. Alle Rechte vorbehalten

Quelle: <http://www.bild.de/ratgeber/evergreen/tennisarm/alltagsfrage-bekommen-nur-sportler-einen-tennisarm-46393062.bild.html>