

Gesundheit im Tennissport - auf was wir achten müssen

Jutta Schlemmer

Quelle: Thomas M. Busse, Verletzungen und Fehlhaltungsfolgen beim Tennis, Klinische Sportmedizin / Clinical Sports Medicine - Germany (KCS) 2001, 2:73-78.

Tennis ist im Vergleich eine relativ verletzungsarme Sportart, dies gilt für den Freizeit - wie auch auch für den Profibereich. Akute Verletzungen betreffen vor allem die Beine mit Sprunggelenksverstauchungen, Abrisse des Unterschenkelmuskels, Verletzungen an der Achillessehne und Nagelbetteinblutungen.

Dr.Th.Busse hat in seinem Artikel in der Fachzeitschrift für Klinische Sportmedizin zum Thema Tennis Studienergebnisse veröffentlicht.

Anbei einige interessante statistische Auswertungen der Verletzungshäufigkeiten des Tennissports im Vergleich zu anderen Sportarten:

Tabelle 1: Verletzungshäufigkeit (pro 1.000 Stunden) in Abhängigkeit von der Sportart

Sportart	Verletzungshäufigkeit pro 1.000 Stunden
Inline-Skating	8
Gleitschirm (Sprünge)	1,4
Drachen	0,3 - 0,6
Alpiner Skisport	0,5 (-1,0)
Snowboard	0,5 - 1,0
Judo	0,5
Fußball	0,5
Surfen	0,2
Radsport	0,2
Tennis	0,08

Über die Hälfte aller Verletzungen im Tennissport erfolgen bei zu schnellem Start (ohne Aufwärmen) und durch das Ausrutschen auf dem Platz (Platz nicht gewässert).

Tabelle 2: Hauptursachen für Sportverletzungen bei Tennis und Squash

Ursachen	Tennis (%)	Squash (%)
Schneller Start	33	3
Ausrutschen	20,4	8
Schlägereinwirkung	16,7	35
Auf Ball treten	13,5	
Verletzung durch Ball	1,4	5
Fußverdrehen		21
Sonstiges	15	28

Tabelle 3: Verletzungstopographie verschiedener Sportarten

	Tennis	Fußball	Handball	Ringern
	(%)	(%)	(%)	(%)
Kopf und Augen	10	7	8	3
Rumpf	6	4	3	22
Arme und Hände	12	11	55	49
Beine und Füße	75	78	34	26

Tabelle 4: Verletzungsarten bei verschiedenen Rückschlagsportarten

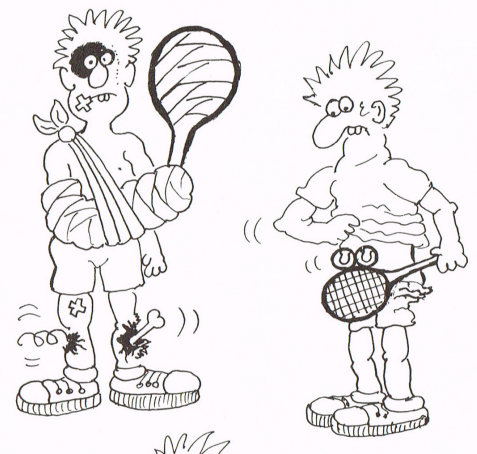
Verletzungsarten	Tennis	Tischtennis	Badminton
	(%)	(%)	(%)
Distorsionen	21	35	63
Muskelverletzungen	14	12	9
Wunden	8	16	1
Ecipondylitis humeri radialis	36	10	21

Diese Statistiken zeigen einmal mehr, dass zur Vorbeugung dieser Verletzungen und Fehlbelastungen das Aufwärmen, Dehnen und Anlegen von stabilisierenden Tapeverbänden erwiesenermaßen sinnvolle Massnahmen sind. Ebenso reduziert ein gutes Wässern des Platzes die Rutschgefahr um ein Vielfaches.

Fehlbelastungen beim Tennis zeigen sich vor allem im Tennisellenbogen und Entwicklungsschäden bei Jugendlichen im Schulter- und Oberarmbereich des Schlagarms.

Hier einige Präventionsmaßnahmen, die uns dabei helfen können, den Tennissport gesund ausüben zu können:

- Falsche Technik aktiviert Hilfsmuskulatur und führt zu Fehlbelastung
- Vermeidung falscher Griffdurchmesser
- Richtige Bspannung
- Auswahl passender Schuhe
- umfangreiches Ausgleichstraining und frühzeitige Einführung beidhändigen Spielens.



XXX

XXX

XXX



Jutta Schlemmer
Osteopathie

**Mitglied im Verband der Osteopathen
in Deutschland (VOD)**



Kleegartenstraße 4
69207 Sandhausen
Tel. 0 62 24 • 17 38 95
jutta.schlemmer@osteopathie.de
www.osteopathie-schlemmer.de