

P r e s s e m i t t e i l u n g

Achtung, Nebenwirkungen! Wie Sie Rückenschmerzen beim Tennis von Anfang an vermeiden

ROHRBACH. Tennis ist ein attraktiver und beliebter Sport. Ob zu zweit, im Doppel oder alleine gegen die Ballmaschine: Dieser Sport macht Spaß, hält fit, baut Stress ab und ist in COVID-19-Zeiten geradezu ideal, weil Mitspielende genügend Abstand zueinander halten können. Was viele jedoch erst bemerken, wenn es weh tut: Tennis ist kein leichter Sport. Die koordinativen Anforderungen, um lange Ballwechsel von Grundlinie zu Grundlinie zu spielen, sind hoch und erfordern einiges an Übung. Nichtsdestotrotz kann jeder ohne große Probleme in den Tennissport einsteigen und von der ersten Minute an viel Spaß auf dem Platz haben. Wer von Beginn an auf Muskelstärkung setzt, beugt Verletzungen und Schmerzen vor, weiß Dr. Raimund Gattringer, Unfallchirurg im Klinikum Rohrbach, der selbst aktiv Tennis spielt.

Damit es durch das Tennisspielen nicht zu gesundheitlichen Problemen kommt, sind einige Verhaltensregeln hilfreich. Es ist ratsam, klein anzufangen und es nicht zu übertreiben. Damit Beschwerden gar nicht erst entstehen, sollten TennisspielerInnen ihren Rücken und den Bewegungsapparat von Anfang an stärken. Das beginnt mit einer geraden Haltung am Schreibtisch und endet mit einer ebenfalls aufrechten, gesunden Haltung beim Match. Sinnvoll sind regelmäßige Aufwärmübungen vor dem Spielstart, bei denen Arme, Beine und der Rumpf auch gedehnt werden. Grundsätzlich sollten beim Tennisspiel Gefühl und Technik vor Kraft stehen.

Balanceübungen und Ausgleichssport

„Sowohl Profi- als auch Amateurspielerinnen und -spielern raten wir, nicht nur die oberflächlichen, sondern speziell die tief liegenden Muskeln zu stärken, weil diese die Wirbelsäule stützen“, sagt Dr. Gattringer. Dazu gehören insbesondere Bauch- und Rumpfmuskeln. Am besten eignet sich das Training dieser Muskelgruppen auf einer instabilen Unterlage, sodass die Tiefenmuskulatur beansprucht wird.

Optimale Übungen sind zum Beispiel das Stehen auf einem Bein, schräge Bauch-Crunches oder Liegestütze auf beziehungsweise mit einem Balancetrainer oder Balanceball. Einmal unter fachkundiger Anleitung erlernt, können die Übungen selbst zu Hause leicht durchgeführt werden. Zusätzlich sorgen kurze, intensive Läufe für mehr Kraft in den Beinen. Für einen dauerhaften Effekt empfiehlt Raimund Gattringer, die Übungen zumindest zweimal pro Woche für je 20 Minuten zu wiederholen.

Vorsicht bei Bandscheiben- und Gelenkproblemen

Grundsätzlich eignet sich der Tennissport für Menschen jeder Altersklasse, wobei in ganz jungen Jahren der Spaß und die richtigen Bewegungsabläufe klar im Vordergrund stehen. Nach oben hin ist dem Tennisvergnügen keine Altersgrenze gesetzt. Lediglich Personen, die unter Gelenkschmerzen, Rückenproblemen oder Bluthochdruck leiden, sollten vor dem Einstieg in den Tennissport eine Ärztin/einen Arzt zurate ziehen.

Rohrbach, am 9. Juni 2020

Rückfragen bitte an:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann

PR & Kommunikation

Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: regina.schnellmann@oog.at