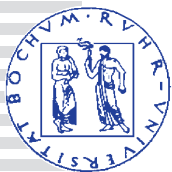




ARAG Sportversicherung



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
LEHRSTUHL FÜR SPORTMEDIZIN

Sicherheit im Sport



Unfallverhütung im Tennis

Maßnahmen zur Vermeidung von
Verletzungen und Überlastungsschäden

Beteiligte Institutionen:



ARBEITSGEMEINSCHAFT
SICHERHEIT IM SPORT



KLINIK
CHIEMSEEWINKL



Bundesinstitut für
Sportwissenschaft

Aufwärmen ist für Spitzen- und Freizeitspieler die Voraussetzung für sicheres und gutes Tennis

Mangelndes Aufwärmen wird von 22% der verletzten Tennisspieler als eine Verletzungsursache angegeben. Deshalb wärmen sich Spitzenspieler nahezu eine Stunde auf, bevor sie den ersten Ball schlagen. Aber auch Freizeitspieler sollten zur Vermeidung von Verletzungen und Überlastungsschäden vor jedem Training und Spiel ein Aufwärmprogramm (z. B. das hier beschriebene) durchführen.

Dehnen

Vor dem Dehnen mindestens 3 Minuten warmlaufen, z.B. um den Platz oder am Rande des Platzes. Zwischendurch variieren: abwechselnd vorwärts, rückwärts und seitwärts laufen; Knie heben und dabei mit der gegenüberliegenden Hand berühren; Ferse an das Gesäß bringen; „Hopserläufe“.

Für die Dehnübungen gilt: Aktiv die Dehnpositionen einnehmen, jeweils 5 s halten und wieder lösen; jeweils 4 Wiederholungen; während der Dehnung bewußt und langsam ausatmen. Nach dem Training oder Spiel ist das Dehnen der beanspruchten Muskeln ebenfalls sinnvoll.

Wadenmuskel

In Schrittstellung die Ferse des hinteren Beines auf den Boden drücken, dabei Zehen anziehen; im Wechsel mit gebeugtem oder gestrecktem hinteren Bein



Kniebeuger/ Oberschenkelrückseite

Im Stand bei aufrechtem Oberkörper Knie anheben; Oberschenkel fassen und Knie strecken



Kniestrecker/ Oberschenkelvorderseite

Im Einbeinsitz bei aufrechtem Oberkörper Ferse zum Gesäß führen und Bein aktiv nach hinten ziehen; zusätzlich Fuß greifen



Adduktoren/ Oberschenkelinnenseite

Im Stand mit aufrechtem Oberkörper gestrecktes Bein seitlich abheben



Armstrecker/ Rückenmuskel

Im Stand mit leicht gebeugten Knien Hand auf die Schulter legen; Ellbogen aktiv nach oben und hinten führen und Rumpf zur Seite beugen



Brustmuskulatur/ vordere Schulter

Im Stand mit gebeugten Knien Arme gestreckt vor dem Körper halten; Arme im Wechsel auf Schulterhöhe bzw. Überkopf nach hinten führen; Handflächen zeigen nach vorne



Armbeuger/ vordere Schulter

Im Stand Arme gestreckt am Körper halten; Handflächen zeigen nach außen; bei aufrechtem Oberkörper Arme nach hinten und zueinander führen



Rückenmuskulatur/ hintere Schulter

Im Stand Knie beugen und Hand an gegenüberliegende Schulter legen; Schulter aktiv vor den Körper ziehen; Oberkörper nach vorne beugen und drehen



Einschlagen

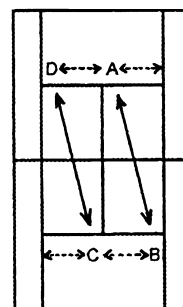
Cross-Spielen im Kleinfeld (halbes T-Feld); insgesamt 5 Min.

a) nach jedem Schlag zur Mitte bzw. zur Seitenlinie und zurück laufen, dann den nächsten Ball schlagen (3 Min.)

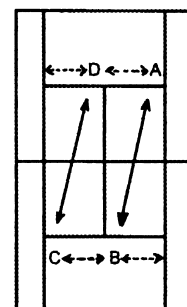
b) wie a), aber vor dem Zurücklaufen ganze Drehung auf der Mittel- bzw. Seitenlinie durchführen; danach möglichst schnell wieder zum Ball orientieren (2 Min.)

Variationen im Kleinfeld: Spiel mit 2 Bällen; Prellballtennis (Ball muß aufspringen, bevor er das Netz überquert)

Im Großfeld (je 3 Min.): Vorhand-Cross; Rückhand-Cross; Flugbälle cross; Aufschläge



Vorhand-Cross



Rückhand-Cross

Übungen für Knie- und Sprunggelenk

Die häufigsten Unfälle im Tennis treten im Bereich der unteren Extremitäten auf. Jede dritte Verletzung betrifft das Sprunggelenk. Ein weiteres Drittel entfällt auf Unterschenkel und Kniegelenk. Dies ist nicht verwunderlich, da häufige Richtungswechsel und plötzliches Abstoppen sowohl die Gelenke als auch die sie schützende Muskulatur stark belasten. Deshalb sollten regelmäßig Übungen zur Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung zu Hause oder im Training (wenn möglich barfuß) durchgeführt werden.

Mobilisieren und Dehnen

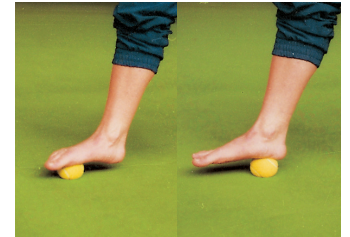
Fußpumpe

Im Sitzen einen Fußknöchel auf das Knie des anderen Beines legen und Fuß nach oben und unten bewegen; dabei mit den Händen auf verspannte Punkte leichten Druck ausüben; 20 Wdh.



Fußdruckmassage

Mit Druck einen Tennisball entlang der Fußsohle nach vorne und hinten rollen, sowie nach innen und außen kreisen; 1 Min.



Weitere Dehnübungen wie im Aufwärmprogramm beschrieben durchführen, jedoch mit 10 Wiederholungen à 5 Sekunden

Kräftigen und Stabilisieren

Zehenkrallen

Mit den Zehen nach vorne greifen, festkrallen und den Fuß nachziehen ohne die Ferse abzuheben; fortlaufend; 30-60 s; täglich (z.B. beim Zähneputzen)



Zehenziehen

Ferse ist aufgestellt; Zehen und Vorfuß bei Betonung der Kleinzehenseite zum Schienbein hochziehen; kurz in der Endposition bleiben; 20-30 Wdh.; 3 Serien



Zehenstand

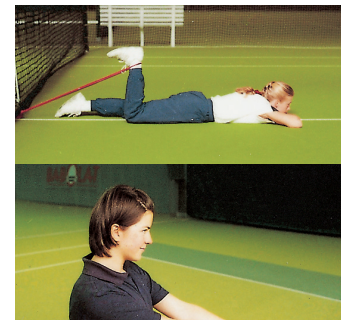
Mit beiden Füßen fest in Richtung Boden drücken, dann Abdruck in den Zehenstand, hauptsächlich über die Großzehenballen; Knie bleiben während der Übung leicht gebeugt; Position ca. 5 s halten; 10-15 Wdh.; 3 Serien



Unterschenkelziehen

Theraband* an einem Pfosten o.ä. befestigen; in Bauchlage ein Bein anwinkeln, Band um den Unterschenkel legen; Gesäßmuskulatur anspannen; Unterschenkel gegen den Widerstand zum Gesäß führen; Spannung kurz halten; 15 Wdh.; Beinwechsel; 3 Serien

*Im Fachhandel auch unter der Bezeichnung Physioband erhältlich



Gleichgewicht halten und stabilisieren

Einbeinstand

Auf einem Bein stehen und Kniebeugung stabil halten; freies Bein vorbeugen, dann zurückstrecken; Arme gegen gleich mitführen; 20 Wdh.



Seitliches Abstoppen

Vier schnelle seitliche Schritte (Side-Steps) auf den Fußballen, Abstoppen und Richtungswechsel; 20-30 Wdh.; 3 Serien



Übungen für Schulter, Ellbogen, Hand, Rumpf, W

Tennisspieler klagen häufig über Schmerzen im Bereich des Schultergürtels, des Ellbogens, der Wirbelsäule oder der Hüfte. Diese Bereiche werden im Tennis besonders belastet. Allerdings kommt es hier – im Gegensatz zu den unteren Extremitäten – nur selten zu akuten Verletzungen, sondern überwiegend zu Überlastungsreaktionen. Um Überlastungsschäden zu vermeiden, sollte die Muskulatur der beanspruchten Regionen regelmäßig (ca. 2-3 mal pro Woche) zu Hause oder im Training mobilisiert, gedehnt und gekräftigt werden.

Mobilisieren und Dehnen

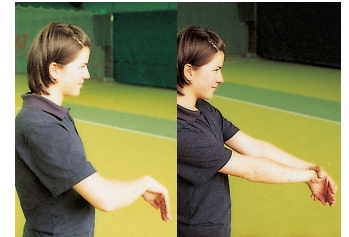
Handbeuger

Einen Arm im Ellbogen vor dem Körper beugen; Hand nach oben ziehen; Finger zeigen in Richtung Körper; Ellbogen gegen den Widerstand der anderen Hand strecken; 5 s halten; 10 Wdh.



Handstrecker

Mit gebeugtem Ellbogen eine Hand nach unten beugen (Handfläche zeigt nach außen); dabei mit der anderen Hand die Mittelhand greifen und Ellbogen strecken; Finger zeigen nach außen; 5 s halten; 10 Wdh.



Schulter und Nacken

Arme und Schulter in Richtung Boden schieben, dabei den Kopf zur Seite neigen; 5 s halten; Seitenwechsel; 10 Wdh.



Brust und Schulter

Ein Handtuch zu einer festen Rolle wickeln und quer unterhalb der Schulterblätter unter den Rücken legen; Arme in U-Halte nach oben (hinten) ablegen; Position ca. 3 Min. halten



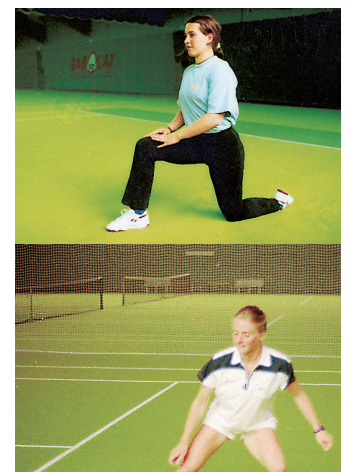
Rumpf

In Seitenlage Beine exakt übereinanderlegen und anbeugen; Hände hinter dem Kopf verschränken; Ellbogen und Oberkörper in Richtung Boden drehen; dabei die Hüft- und Beinstellung nicht verändern; 5 s halten; 10 Wdh.



Hüftbeuger und Kniestrecker

Einbeiniger Kniestand auf weicher Unterlage; bei aufrechtem Oberkörper Hüfte nach vorne schieben; 5 s halten, dann Ferse Richtung Gesäß führen und anschließend mit der Hand weiterziehen; 5 s halten; 10 Wdh.



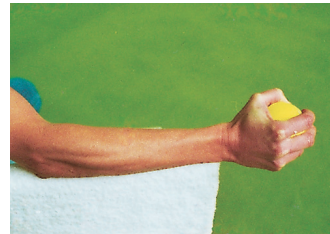
Weitere Dehnübungen wie im Aufwärmprogramm beschrieben durchführen, jedoch mit 10 Wiederholungen à 5 Sekunden

Wirbelsäule und Hüfte

Kräftigen

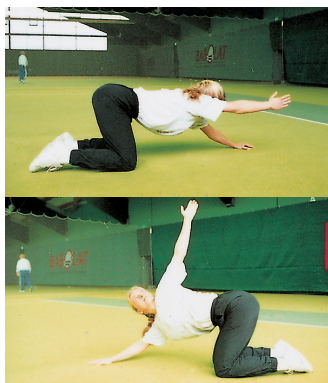
Hand und Unterarm

Tennisball fest in die Hand nehmen, Unterarm auflegen; Handgelenk ohne Pause rechts-links drehen; mit Fingerspitzen nach unten Handgelenk seitlich von rechts nach links, bzw. von oben nach unten bewegen; mit Fingerspitzen nach oben Handgelenk von unten nach oben bewegen; jeweils 15 Wdh.; 3 Serien



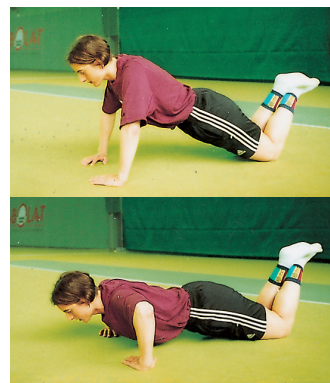
Schulter und Rücken

Aus dem Kniestand Arme gestreckt nach vorne ablegen; dabei Rücken gerade halten; Arme im Wechsel gestreckt nach oben bzw. zur Seite abheben; 20-30 Wdh.; 3 Serien



Schulter und Oberarm

Liegestütz mit Knien am Boden; Fingerspitzen zeigen leicht nach innen; Schulterblätter zusammenziehen; Rücken gerade halten; Arme beugen und strecken; dabei Füße verschränken, anheben und versuchen, sie wieder auseinander zu drücken; 10-20 Wdh.; 3 Serien



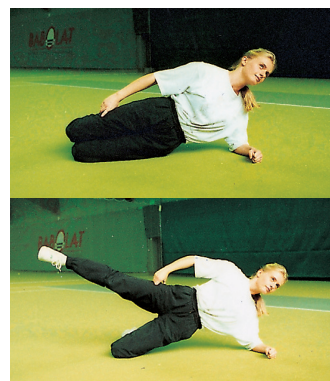
Rücken und Hüfte

In Rückenlage ein Bein anbeugen; gegenüberliegende Hand auf das Knie legen; das andere Bein nahezu gestreckt auf der Ferse abstützen; jetzt das Becken vom Boden abheben und Spannung 5 s halten; Beinwechsel; 10-20 Wdh.; 3 Serien



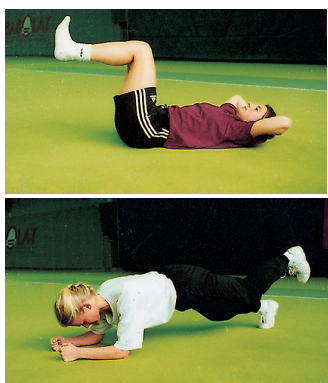
Rumpf und Hüfte

Unterarmstütz auf der Seite; beide Knie sind angewinkelt; Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie; kräftig mit dem Unterarm abstützen und Schultergürtel stabilisieren; Becken vom Boden abheben; oberes Bein strecken und nach oben abheben (abgrätschen); 10-20 Wdh.; Seitenwechsel; 3 Serien



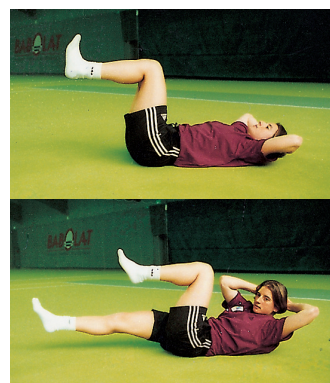
Rumpf und Hüfte

Unterarm-Liegestütz mit Knien am Boden; Schulterblätter zusammenziehen und Schultergürtel stabilisieren; Rücken gerade halten; beide Knie anheben und im Wechsel zusätzlich ein Bein abheben; 10-20 Wdh.; 3 Serien



Bauch

In Rückenlage Beine in Knie- und Hüftgelenken rechtwinklig beugen; Rücken fest auf den Boden drücken; Hände hinter dem Kopf verschränken und mit dem Kopf Druck in die Hände geben; Oberkörper anheben und zum gegenüberliegenden Knie drehen; das andere Bein strecken; 10-20 Wdh.; 3 Serien



Bauch

In Rückenlage Fersen aufstellen und Kopf und Rücken fest auf den Boden drücken; zunächst Kopf und Oberkörper leicht aufrichten, dann Füße (Steigerung: zusätzlich das Becken) abheben, Spannung 5 s halten; Füße wieder absetzen (max. Druck des Rückens auf die Unterlage geben); 10-20 Wdh.; 3 Serien





Wir Profis absolvieren vor dem Match – und vor jedem Training – ein intensives Aufwärmprogramm mit Laufen und Stretching sowie ein umfangreiches Einschlagen. Nur so können wir unsere optimale Leistung bringen. Im Fernsehen sieht man lediglich das kurze Einschlagen direkt vor dem Match.

Um Verletzungen und Überlastungsschäden vorzubeugen, sollten Sie sich ähnlich intensiv vorbereiten wie wir. Zusätzlich können Sie zu Hause regelmäßig Kräftigungs- und Dehnübungen durchführen. Einige Übungen für das Aufwärmen und für das Heimtraining finden Sie im Innenteil des Faltblattes.

Ihre
Anke Huber

Auf den richtigen „Durchblick“ kommt es an

Viele Tennisspieler/-innen sind fehsichtig. Aber eine gute Sehleistung ist Voraussetzung für eine sichere und optimale Sportausübung. Also auch für den richtigen „Durchblick“ gilt:

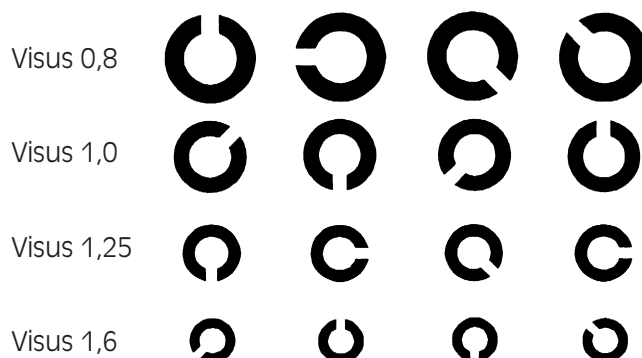
- regelmäßig die Sehleistung überprüfen lassen
- Fehlsichtigkeiten mit Sehhilfen korrigieren lassen
- Sportbrille/Kontaktlinsen auch beim Tennisspielen tragen

Schwaches Licht = Schwaches Spiel!

Viele Tennishallen sind schlecht beleuchtet. Das schwache Licht auch schwaches Spiel bedeutet, ist belegt. Insbesondere bei Älteren, die häufig fehsichtig sind, spielt die Beleuchtung eine wesentliche Rolle, da die Sehleistung bei ungünstiger Beleuchtung stark abnimmt. Da die Anpassung der Augen an geringe Beleuchtungsstärken relativ lange dauert, ist es ratsam, schlecht beleuchtete Hallen bereits einige Zeit vor dem Tennis-match aufzusuchen.

Wichtig: Die Beleuchtung schon bei der Hallenauswahl mitberücksichtigen!

Sehtest



Betrachtungsentfernung: 6,40 m (Abstand von der T-Linie bis zum Netz).

Versuchen Sie jeweils mit einem Auge die Richtung der Ringöffnung zu erkennen. Falls Sie in den ersten beiden Reihen Fehler machen oder größere Unterschiede zwischen beiden Augen bestehen, lassen Sie Ihre Sehleistung überprüfen.

Der Tennisschuh

Bei der Auswahl des Tennisschuhs sollten die folgenden Punkte beachtet werden:

- Beim Tennisspielen sollten ausschließlich Tennisschuhe getragen werden, die in Abhängigkeit vom Tennisbelag auszuwählen sind. Ein stumpfer Tennisboden erfordert einen Tennisschuh mit eher glatter Sohle, ein glatter Tennisboden dagegen erfordert einen Tennisschuh mit einer stumpferen (z.B. profilierten) Sohle.
- Die Sohle sollte flexibel sein und ein gutes Bodengefühl bei ausreichender Seiten- und Längsstabilität ermöglichen.
- Die Sohlenkanten des Tennisschuhs sollten abgerundet sein.
- Der Tennisschuh sollte den Außen- und Innenknöchel aussparen und über einen Achillessehenschutz verfügen.
- Verordnete Einlagen sollten auch im Tennisschuh getragen werden (beim Kauf mit berücksichtigen).
- Ein hoher Tennisschuh ist kein Ersatz für Trainingsmaßnahmen zur Stabilisierung des Sprunggelenks.

Schlußfolgerungen

Zur Vermeidung von Verletzungen und Überlastungsschäden ist folgendes zu beachten:

- Vor jedem Spiel oder Training immer ein Aufwärmprogramm in der Reihenfolge Warmlaufen, Dehnen und Einschlagen durchführen
- Die Muskulatur für die Knie- und Sprunggelenke regelmäßig mobilisieren, dehnen und kräftigen
- Stabilisierungsübungen zur Verbesserung des Gleichgewichts durchführen
- Regelmäßig zu Hause oder im Training die Muskulatur für Bauch, Rücken, Schultern und Arme dehnen und kräftigen
- Optimale Sehleistung in Spiel und Training gewährleisten
- Beim Tennisspielen ausschließlich Tennisschuhe tragen