

Aufschlag, Satz und Autsch

Wer beim Sport gerne den Schläger schwingt, sollte einiges beachten. Sonst endet das Match mitunter schmerzhaft statt siegreich.

Tennis, aber auch Badminton oder Squash machen Spaß, sind jedoch nicht ohne Risiko. Schnelle Richtungswechsel und permanente Sprints bedeuten eine große Anstrengung für Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Besonders häufig leiden dadurch Knie, Achillessehne oder Sprunggelenk.

„Bei leichten Verletzungen können als Sofortmaßnahmen Kühlen, Schonen und Hochlagern helfen. Bei stärkeren Schmerzen empfehlen wir unbedingt eine orthopädisch-traumatologische Abklärung, um eine Fraktur oder Sehnenverletzung auszuschließen. Die gute Nachricht: Viele Beschwerden lassen sich durch konservative und konsequent durchgeführte Behandlung wieder gut in den Griff bekommen“, erklärt Dr. Ulrike Mühlhofer, Gründerin der Orthopädie und Traumatologie Simmering und selbst passionierte Badminton-Spielerin. Nach einer Sportverletzung ist es notwendig, eine Sportpause einzulegen, bis man vollständig schmerzfrei ist. Dann langsam das Training wieder aufnehmen.

Vom Satzgewinn zum Tennisarm

Manchmal bilden sich durch das häufige Schwingen des Schlägers auch chronische Erkrankungen im Schulter- oder Ellbogenbereich. Beim „Tennisellbogen“ handelt es sich um eine Entzündung des Sehnenansatzes mit Schmerzen an der Außenseite des Ellenbogens, besonders beim Strecken.

„Häufigste Ursachen dafür sind ungewohnte Belastungen durch oft wiederholte oder kräftige Bewegungen der Hand, wie Strecken, Beugen, Drehen, Halten oder Heben“, berichtet Dr. Stephanie Arbes-Kohlert, Co-Gründerin der Orthopädie



Tennis oder Badminton können Gelenke und Sehnen überfordern.



Beim Warm-up locker hin und her laufen, koordinative Übungen wie Übersteigen integrieren und die Arme dabei gegengleich kreisen.

Dr. Ulrike Mühlhofer, Orthopädie Simmering

die & Traumatologie Simmering. Auch Alltagsaktivitäten, wie Handarbeiten oder Spielen von Musikinstrumenten können dies auslösen. Besonders im Anfangsstadium helfen Schonung und konservativen Behandlungen wie Physiotherapie, physikalischen Maßnahmen, Infiltrationen oder Stoßwellentherapien.

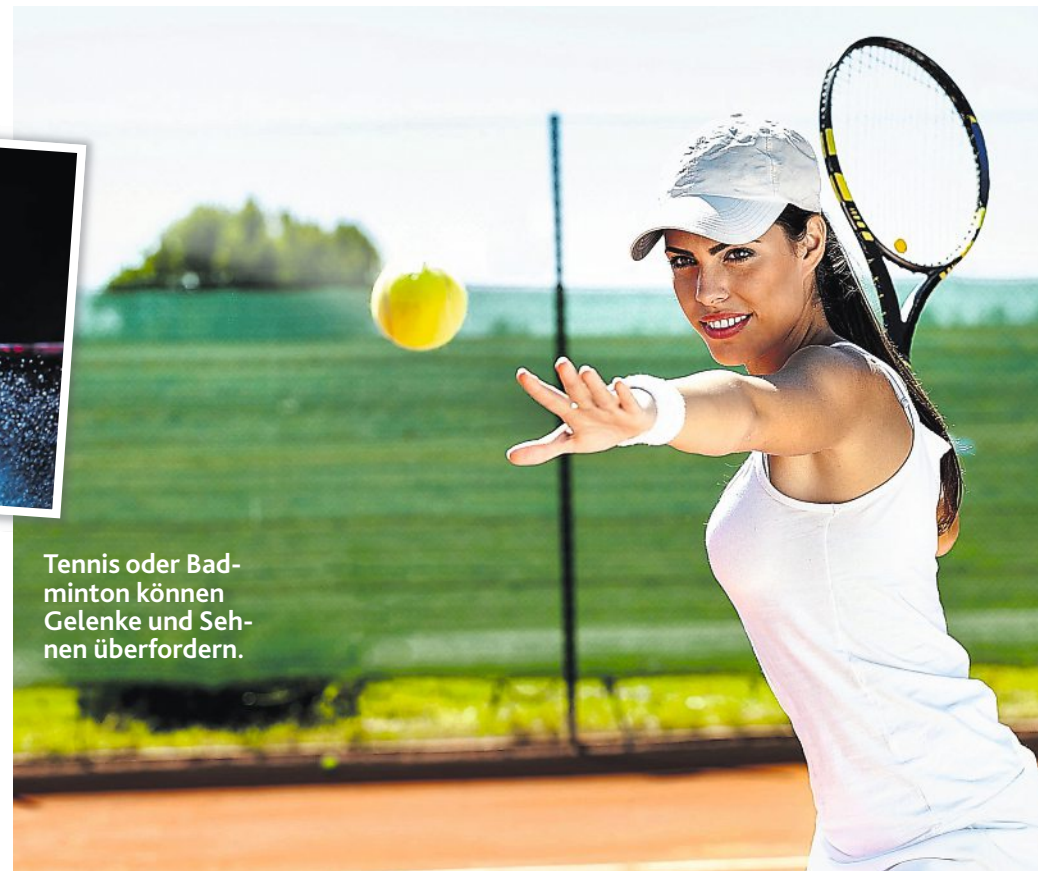
Wie Sie Verletzungen verhindern können

„Vor dem Spielstart unbedingt ein 10-minütiges Aufwärmtraining einbauen. Da-

rapie, physikalischen Maßnahmen, Infiltrationen oder Stoßwellentherapien.

Wie Sie Verletzungen verhindern können

„Vor dem Spielstart unbedingt ein 10-minütiges Aufwärmtraining einbauen. Da-



Fotos: stock.adobe.com/luckybusiness, wip-studio, Svetlana



Ein Fehltritt mit Umknicken führt oft zu Zerrungen oder Bänderrissen im Knöchel.

durch werden Muskeln sowie Bänder gedehnt und die Gelenke auf die Beanspruchung vorbereitet“, empfiehlt Dr. Ulrike Mühlhofer. Nach der Trainingseinheit beugen gezielte Dehnübungen einem Muskelkater vor.

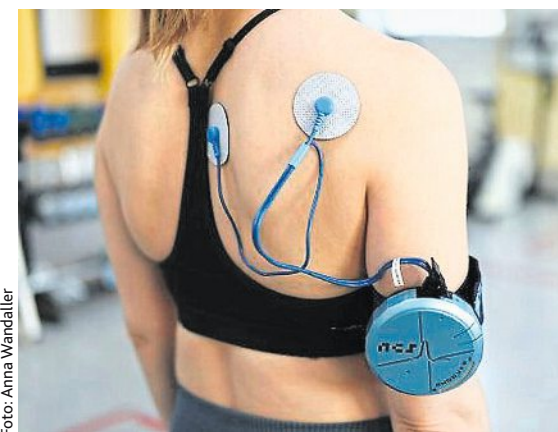
Einen zur Sportart passenden Schuh wählen, der guten Halt und nötige Dämpfung bietet, rutschfest und natürlich bequem ist. Dr. Arbes-Kohlert weiter:

„Das Risiko, einen Tennisarm zu entwickeln, steigt bei zu schweren oder zu hart gespannten Tennisschlägern und bei zu dicken oder dünnen Griffen. Daher auf jeden Fall von Profis im Fachhandel beraten lassen.“ Und nicht vergessen: Immer wieder kurze Pausen und sportfreie Tage zur Erholung einlegen. So regenerieren sich Muskeln und Gelenke.

Mag. Regina Modl

Schulterverletzung: Schneller fit dank „Schrittmacher“

Der konsequente Aufbau der Muskulatur verbessert die Stabilität des Gelenks



Gezielt abgegebene Stromimpulse unterstützen und intensivieren das Training.

Die Schulter ist eines der beweglichsten Gelenke in unserem Körper. Sehnen, Bänder und Muskeln sorgen für die notwendige Stabilität. Ist diese jedoch nicht vorhanden, kann es sein, dass die Schulter bei Alltagsbewegungen immer wieder mal luxiert, also aus dem Gelenk rutscht. Hier spielt die Physiotherapie eine entscheidende Rolle, um die stabilisierende Muskulatur aufzubauen und das komplexe Zusammenspiel der Schultergürtelstrukturen zu verbessern.

Im Orthopädischen Spital Speising in Wien wird in

einem Projekt die Behandlung der dorsalen (hinteren) Schulterinstabilität durch einen „Schulterschrittmacher“ ergänzt. Das Gerät, das die Patienten nach fachkundiger Einschulung mit nach Hause nehmen können, besteht aus Elektroden, die an bestimmten Muskelpartien des Schulterbereiches angelegt werden. „Diese geben Impulse ab, welche die Muskeln gezielt stimulieren, wodurch das Training und somit die Wirkung noch verstärkt wird“, erläutert OA Dr. Dominik Meraner vom Schulter-Spezialteam in Speising. R.M.

ANZEIGE

Stark bei Gelenksbeschwerden.

84% der Patienten sagen: Ja – Beschwerden gebessert!

Jetzt im neuen Design



- ✓ Verringern Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken
- ✓ Für bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit

%-Satz der Zustimmung bei einem Anwendertest mit 134 Personen über 14,9 Wochen. Die Wirkung trat nach 4,8 (±4,1) Wochen ein. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten).

Gebro Pharma GmbH, Österreich

www.alpinamed.at

ANZEIGE

In Bewegung kommen. Mit der Kraft der neuseeländischen Grünlippmuschel.



Die Ursachen für chronische Gelenksbeschwerden sind vielfältig, die Symptome aber ähnlich: Schmerzen, Steifigkeit und eine eingeschränkte Beweglichkeit. Neben einer gezielten medizinischen Behandlung und einem aktiven Lebensstil gibt es auch Hilfe aus der Natur in Form der Alpinamed® Mobilitätskapseln Forte. Überlastete, langsam verschleißende so wie rheumageplagte Gelenke profitieren durch eine spürbare Verringerung der Entzündungszeichen und Beschwerden. Grund dafür ist eine Omega-3-Fettsäure, die bisher ausschließlich in der neuseeländischen Meeresfrucht gefunden wurde.