PRESSETEXT – 3 Seiten

Warum so viele Tennisspieler unter Rückenschmerzen leiden und was sie dagegen tun können

München, Januar 2022: Es trifft professionelle Spieler ebenso wie Hobbyathleten. Rückenschmerzen sind im Tennis weit verbreitet. Die gute Nachricht: Es gibt erfolgreiche Therapien und gute Strategien zur Vorbeugung.

Die Australian Open sollten eigentlich sein letzter großer Auftritt werden. Sich verabschieden auf dem Turnier, welches er im Doppel 2018 gewinnen konnte. Doch Oliver Marach muss verzichten. Beim Training im Denver traten starke Rückenschmerzen auf. Nicht das erste Mal in der erfolgreichen Karriere des Österreichers. Er ist aber nicht der einzige Tennisspieler, der mit Rückenproblemen zu kämpfen hat. Auch Roger Federer, Rafael Nadal und viele andere klagen immer wieder über Probleme mit ihrer Kehrseite. Doch die meisten Tennisspieler können Problemen vorbeugen und wenn es doch zu Schmerzen kommt, gibt es gute Therapien.

Wenn so viele Tennisspieler unter Rückenschmerzen leiden, ist es dann besser, diesen Sport gar nicht erst zu betreiben? „Nein, das ist natürlich nicht nötig“, sagt der Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Wirbelsäulenzentrum in München-Taufkirchen. „Allerdings können viele Bewegungen beim Tennis eine enorme Belastung für die Wirbelsäule und die Bandscheiben sein. Vor allem bei schlechter Technik und einem zu schwachen Muskelkorsett.“

Typisch für das Tennisspiel sind Rotationsbewegungen, bei denen es zu starken Scherkräften kommen kann. Und beim Aufschlag gehen viele Spieler sehr stark ins Hohlkreuz. Beide Bewegungen stellen eine enorme Belastung für die Wirbelsäule und insbesondere für die Bandscheiben dar. „Bei falscher Technik oder einem zu schwachen Muskelkorsett können die Bandscheiben massiv in Bedrängnis geraten“, sagt der Experte. „Als Folge verlieren sie an Flüssigkeit und Elastizität. Sie nutzen ab und können ihre Funktion als Stoßdämpfer kaum noch wahrnehmen. Nicht selten kommt es dann zum Bandscheibenvorfall.“

Vorbeugen lässt sich dies zum einen mit einer guten Technik, aber noch wichtiger ist ein starkes Muskelkorsett, insbesondere der Körpermitte, heute neudeutsch Core genannt. „Zum Core gehören die geraden und seitlichen Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln, der Rückenstrecker, der viereckige Lendenmuskel und die hintere Streckerkette zu den die Gesäßmuskeln und die Hüftrotatoren zählen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Diese Muskeln sollten unbedingt regelmäßig, mindestens zweimal die Woche trainiert werden. Das gilt nicht nur für Tennisspieler, sondern für alle Menschen, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen.

Zum Core gehört außerdem die so genannte Tiefenmuskulatur des Rückens, auch autochthone Muskulatur genannt. Sie ist vom Willen unabhängig und lässt sich deshalb mit herkömmlichem Krafttraining nicht stärken. „Allerdings reagiert sie sehr gut auf Balanceübungen“, weiß Dr. Schneiderhan. „Kein professioneller Tennisspieler kommt heute noch ohne ein spezielles Training für die Tiefenmuskulatur aus und auch jedem Hobbyspieler ist diese Trainingsform zu empfehlen. Auf Youtube finden sich dazu viele Mitmachvideos.

Doch was tun, wenn die Bandscheibe bereits defekt ist und auf Nervengewebe drückt. Dann stehen heute minimal-invasive Therapie zur Verfügung. Allen voran der Wirbelsäulenkatheter. „Ich habe dieses ausgezeichnete Verfahren vor über 20 Jahren in Deutschland eingeführt. Es ist ideal geeignet, einen Bandscheibenvorfall sanft zu beseitigen“, erklärt Dr. Schneiderhan. „Wir versetzen die Patienten in Schlafnarkose und führen dann einen Katheter an die betroffene Stelle. Dann spritzen wir unter Bildwandlersicht wiederholt eine genau abgestimmte Medikamentensubstanz.“ Diese setzt sich zusammen aus Schmerzmitteln und einer 10%igen NaCl-Enzymgemischlösung. Letztere hat die Eigenschaft, das störende Bandscheibengewebe durch Flüssigkeitsentzug zum Schrumpfen zu bringen. Das führt zu einer dauerhaften Entlastung der Nervenwurzel. Der Schmerz verschwindet, und dass bereits oft direkt nach dem kleinen Eingriff.

Nach nur drei Tagen Klinikaufenthalt und kurzer Schonung kann bereits wieder mit Kräftigungsmaßnahmen begonnen werden.“ Weiterer Vorteil: Die bei Bandscheibenoperationen befürchteten Nebenwirkungen, wie Narbengewebebildung oder Instabilitäten gibt es bei dieser Behandlung nicht. Dr. Schneiderhan hat in seinem interdisziplinären Wirbelsäulenzentrum in

München/Taufkirchen bereits eine Vielzahl von international bekannter Topathleten behandelt und erfolgreich zurück in die Sportarenen dieser Welt gebracht.

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter www.orthopaede.com

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 12 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
mueller@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com