

Dem Schmerz auf der Spur

Klagen junge Sportler über Schmerzen, sollte diesen zeitnah auf den Grund gegangen werden.



© Elnur / Fotolia.com

Durch die Belastung in Training und Wettkampf, aber auch durch die sich ständig verändernden biomechanischen Bedingungen während des Wachstums können **bei jugendlichen Tennisspielern Beschwerden am Bewegungsapparat auftreten**. Welche das vorrangig sind, wie sie behandelt werden sollten und wie sich ihnen vorbeugen lässt, erläutert der Orthopäde Dr. Christian Schneider.

Der aktuellen Mitgliedererhebung des Deutschen Tennis Bundes (DTB) im Jahr 2016 zufolge sind von den 1,4 Millionen Mitgliedern gut ein Prozent (15.763) Kinder im Alter von bis zu sechs Jahren, knapp 16 Prozent (222.374) gehören der Altersgruppe sieben bis 14 Jahre an und 9,1 Prozent (127.688) der Altersgruppe 15 bis 18 Jahre. Gibt es bei dieser Gruppe der Tennisspieler – immerhin mehr als 25 Prozent der Mitglieder – spezifische medizinische Aspekte zu berücksichtigen? Aktuelle Studien, die sich ausschließlich diesem Thema widmen, sind rar und auch nur begrenzt zu vergleichen. Insgesamt betrachtet lässt sich jedoch sagen, dass das Verletzungsrisiko bei dieser Zielgruppe recht niedrig ist und die positiven Aspekte regelmäßi-

ger körperlicher Aktivität bei weitem überwiegen.

Gleichwohl können bei jugendlichen Tennisspielern natürlich Beschwerden am Bewegungsapparat auftreten, zum einen durch die körperliche Belastung, zum anderen durch die sich ständig verändernden biomechanischen Bedingungen während des Wachstums. In den zeitlichen Abfolgen unterscheiden sich Jungen und Mädchen, grundsätzlich sind die Beschwerdebilder aber gleich. Dabei kann es sich um vorübergehende Schmerzen handeln, bei denen die Kinder- und Jugendlichen das Training bereits nach einigen Tagen wieder aufnehmen können. Teilweise können die Schmerzen aber auch zu längeren Trainings- und Wettkampfpausen führen. Besonders häufig betroffen sind die Schulter des

Schlagarms, die untere Extremität mit Knie und Sprunggelenk sowie der Rücken.

Tennistrainer aber auch Fitness- und Athletiktrainer müssen in diesen Wachstumsjahren ihre Aufgabe als geschulter Beobachter auch auf die körperlichen Aspekte ausweiten. Eltern sollten Klagen ihrer Tennis spielenden Kinder über Schmerzen unbedingt ernst nehmen und medizinisch abklären lassen. Das Gespräch mit dem Trainerteam ist hilfreich, um frühzeitig Anpassungen vornehmen zu können. Gibt es Asymmetrien in der Haltung oder zunehmend ausweichende Bewegungsabläufe? Dann ist dies mitunter ein entscheidender Hinweis – für Ärzte, Therapeuten, Trainer und am Ende für den beschwerdefrei aufspielenden Tennisspieler.