

# „Halten Sie Ihre Gelenke fit!“

Interview mit Pierre Mc Conner



Die Gesellschaft wird immer dynamischer und Sport zu einem fester Bestandteil unseres Alltags. Gerade Tennis ist ein Sport, den man bis ins hohe Alter spielen kann, zumal das Verletzungsrisiko dabei verglichen mit anderen Sportarten gering ist. Dennoch kann es durch die besondere Belastung der Gelenke zu Verletzungen kommen.

Dazu im Interview Personal- und Motivationscoach sowie Reha-Trainer Pierre Mr. Conner:

*Was müssen Gelenke beim Training leisten?*

dazu muss Sie gezielt trainiert und gedehnt werden. Während das bei Hobbysportlern meist selten gemacht wird, kann bei Leistungssportlern selbst ein entsprechendes Training dem Belastungsanspruch auf Dauer oft nicht gerecht werden.

*Welche Verletzungen können speziell beim Tennis auftreten?*

Die häufigsten Verletzungsgründe sind Verdrehen, Überstrecken, Stoßeinwirkungen, aber auch Fehlhaltungen / -stellungen (meist durch unterschiedlich

stark ausgeprägte Muskulatur verursacht). Beim Tennis kommt es vor allem durch sogenanntes Rutschen sowie schnelle Sprints und Richtungswechsel zu Verletzungen. Rasche Starts und Stopps belasten vor allem Knie- und Sprunggelenke – Verstauchungen, Bänderdehnungen oder sogar Bänderrisse können die Folge sein. Auch die Gelenke der Arme, wie Handgelenk, Ellenbogen- und Schultergelenk müssen beim Tennis starken Belastungen standhalten. Häufig kommt es durch mechanische Stoß- und Vibrationsbelastungen beim Schlagen zu einer Überlastung der Streckmuskeln. Der Sehnenansatz der Ellenbogenmuskeln wird überstrapaziert, was Schmerzen an der Außenseite des Ellenbogengelenks zur Folge hat (Tennisarm).

*Wie sollten derartige Verletzungen behandelt werden?*

Als Akutbehandlung sollte erst einmal gekühlt werden – möglichst in den ersten 48 Stunden ca. 20-40 Minuten pro Stunde. Besonders einfach geht das mit Sportbandagen, in die Kühlkompressen integriert werden können, wie z.B. bei der cool&move Bandage. Sie kühlen und stützen, ohne dabei wie Kältespray das Risiko der lokalen Unterkühlung aufzuweisen. In lang anhaltenden Fällen helfen Wechselbäder,

<sup>1</sup> Quelle: [http://www.planet-wissen.de/alltag\\_gesundheit/krankheiten/rheuma/rheuma\\_gelenke.jsp](http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/krankheiten/rheuma/rheuma_gelenke.jsp)

die den Stoffwechsel anregen und den Heilungsprozess unterstützen.

*Wann sollte wieder mit der Mobilisation begonnen werden?*

Abhängig von der Art und Schwere der Verletzung muss immer der Arzt oder Physiotherapeut entscheiden, wann mit der Mobilisation begonnen werden muss. Allerdings unterstützt die Kühlung nach den ersten „Bewegungsversuchen“ dabei, das Gelenk wieder zu beruhigen und den Heilungsprozess angenehmer zu gestalten.

*Wie können diese Verletzungen vermieden werden?*

Das gezielte Aufwärmen und Dehnen vor dem Match oder dem Training macht Muskeln, Sehnen und Bänder belastbar und damit weniger verletzungsanfällig. Gezieltes Krafttraining der gelenknahen Muskulatur, moderates Training statt Überbelastung und die richtige Technik tragen dazu bei, Fehlbelastungen und Verletzungen vorzubeugen. Eine besonders konsequente Behandlung nach einer Verletzung vermindert zumindest das Risiko von Folgeschäden. Hier können



Pierre Mc Conner

Bandagen ideal eingesetzt werden, um im Alltag einfach und jederzeit zu kühlen und alternativ auch zu wärmen.

*Bleiben Sie fit – auch in Ihren Gelenken.*

*simple, better!*

**cool & move**

**Integriert den Kühlprozess in Ihren Alltag**

SPRUNGGELENK KnieGELENK EllenBOGEN HandGELENK