

# Fuss- und Sprunggelenksverletzungen beim Tennis

Verletzungen im Tennissport werden entweder durch ein direktes (**akutes**) **Trauma** oder durch lang andauernde, repetitive (**chronische**) **Überlastungen** hervorgerufen und betreffen am häufigsten die untere Extremität (Tabelle 1).

## Verletzungshäufigkeiten im professionellen Tennis (ATP-Statistik)

Hand:	8,5 %
Ellenbogen:	5,8 %
Schulter:	8,0 %
Rumpf/Wirbelsäule:	17,0 %
Knie:	8,0 %
Unter-/Oberschenkel:	12,1 %
Fuss/oberes Sprunggelenk:	9,8 %

### 1. Akute Verletzungen am Unterschenkel

Die häufigste akute Verletzung am Unterschenkel ist das sogenannte **«Tennis Leg»**. Dabei handelt es sich um einen Muskelfaserriss im oberen Bereich der Wadenmuskulatur. Die Athleten klagen über eine druckempfindliche Wade mit gelegentlichem Bluterguss an der Stelle des Risses. Der Unfallmechanismus ist ein kräftiges Hochschiesen des Fusses, typischerweise beim Landen nach einem Überkopfball. Diese Verletzungen heilen in der Regel folgenlos mit körperlicher Schonung und bedarfsgerechter Schmerzmedikation ab.

### 2. Chronische Verletzungen am Unterschenkel

Entzündungen der Knochenhaut, sogenannte **«Shin Splints»**, können langwierige Trainingspausen nach sich ziehen. Typisch sind die belastungsabhängigen Schmerzen an der Schienbeinkante (Abbildung 1). Ursächlich sind vor allem das Schuhwerk und der Bodenbelag (**Hartplatz!**) (Tabelle 2). Die Spieler werden mit lokal entzündungshemmenden Massnahmen (Physiotherapie, Medikamente) und Anpassung des Trainings (Schuhe, Belag, Aufwärmen/Stretching, Trainingspause) behandelt.



Junge Tennisspielerin mit einem «Shin Splint» und der entsprechend schmerzhaften Schienbeinvorderkante.

### Verletzungen der unteren Extremitäten in Abhängigkeit vom Bodenbelag (ATP-Statistik)

Hartplatz:	51 %
Sand:	33 %
Rasen:	11 %
Teppich:	5 %

### 3. Akute Verletzung am Sprunggelenk

Die häufigste Verletzung beim Tennis überhaupt ist die/der **Bänderzerrung / -riss am oberen Sprunggelenk**. Dabei sind meist die Aussenbänder betroffen (Abbildung 2). Bei einem schweren Trauma kommt es zu einem Bluterguss (Abbildung 3). In diesem Fall sollte eine ärztliche Beurteilung erfolgen und allenfalls

mittels Röntgenbild ein Knochenbruch ausgeschlossen werden. Auch eine Verletzung der Innenbänder (Bluterguss auf der Innenseite des Fusses) gilt als schwere Bandverletzung und sollte fachmännisch beurteilt werden. Meist heilen die Bandverletzungen am oberen Sprunggelenk jedoch folgenlos ab und werden mit Kühlen, Entlastung und Stützverbänden/Schienen therapiert. Die zweithäufigste akute Verletzung ist der **Achillessehnenriss**, wobei Männer im Alter zwischen 30 und 50 am häufigsten betroffen sind. Je nach Patientenprofil und Ursache (zum Beispiel vorgeschädigte Sehnen) können diese mit Gips/Schiene oder operativ behandelt werden.

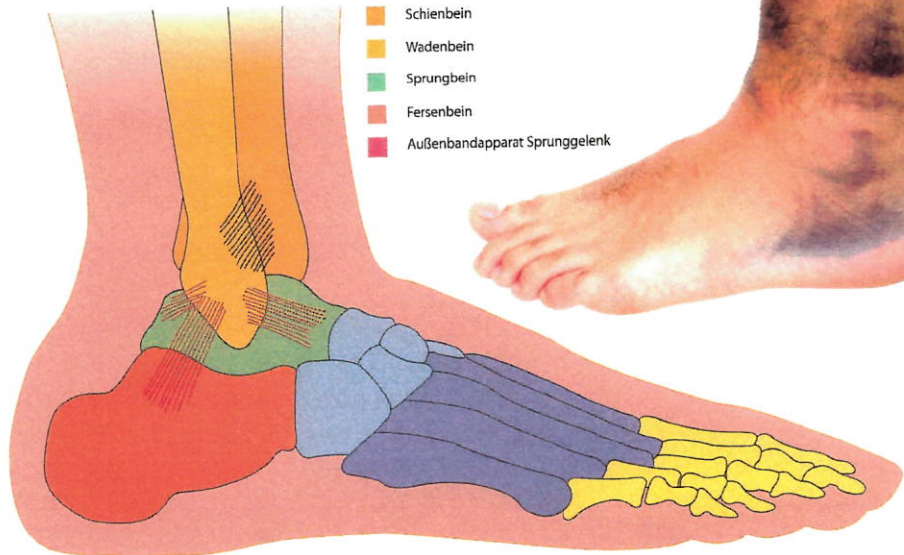
Fortsetzung auf Seite 87 →

#### 4. Chronische Verletzung am Rückfuss

Die häufigste chronische Verletzung beim Tennisspieler ist die Entzündung des Ansatzes der Sehnenplatte der Ferse (**Plantarfasziitis**). Die Schmerzen lokalisieren sich an der Fusssohle unter der Ferse und treten vor allem morgens bei den ersten Schritten nach dem Aufstehen auf. Die Beschwerden sprechen in der Regel auf Dehnungsübungen und entzündungshemmende Medikamente gut an.

Zusammenfassend können die Verletzungen beim Tennis chronisch oder akut bedingt sein. Häufig ist der Verletzungsgrad gering und die Spieler erlangen nach kurzen Trainingspausen wieder die volle Leistungsfähigkeit. Eine ärztliche Beratung empfiehlt sich bei anhaltenden Beschwerden und schweren Band- und Sehnenverletzungen.

Junger Tennisspieler mit einer schweren Bandverletzung am oberen Sprunggelenk und dem entsprechenden Bluterguss (rechts).  
Darstellung des Aussenbandapparates am oberen Sprunggelenk (unten).



**MERIAN ISELIN**

*Klinik für Orthopädie  
und Chirurgie*

**swiss olympic** | MEDICAL CENTER



Praxis für  
Fusschirurgie &  
Sportmedizin

PD Dr. med.  
Markus Knupp  
Facharzt für  
Orthopädische  
Chirurgie und  
Traumatologie  
des Bewegungs-  
apparates FMH  
Mein Fusszentrum AG  
Eichenstrasse 31,  
4054 Basel  
Tel. +41 61 266 17 17  
Fax +41 61 266 17 18

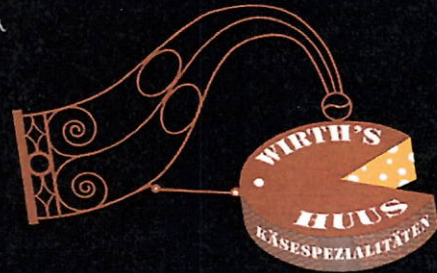


**WIRTH'S HUUS**

- UNSER ANGEBOTE
- AUSLEIHSERVICE VON FONDUEMATERIAL UND RACLETTE ÖFEN
  - FONDUÉ-APÉRO AUS DEM GROSSEN KUPFERKESSEL
  - MIT RIESIGEN FONDUÉGABELN
  - KÄSE-BUFFETS
  - KÄSE- UND FLEISCHPLATTEN
  - MEDITERRANE UND BAUERNBUFFETS
  - KÄSEDEGUSTATIONEN UND -KURSE



und uf em Markt



WIRTH'S HUUS GMBH  
KÄSEKOMPETENZ & CATERING, COLMARERSTRASSE 10, 4055 BASEL  
TEL. 061 381 85 95, FAX 061 381 85 34  
WWW.KÄESE-SPEZIALITAETEN.CH, INFO@KÄESE-SPEZIALITAETEN.CH  
WWW.FACEBOOK.COM/WIRTH.BASEL

**WIRTH'S HUUS**