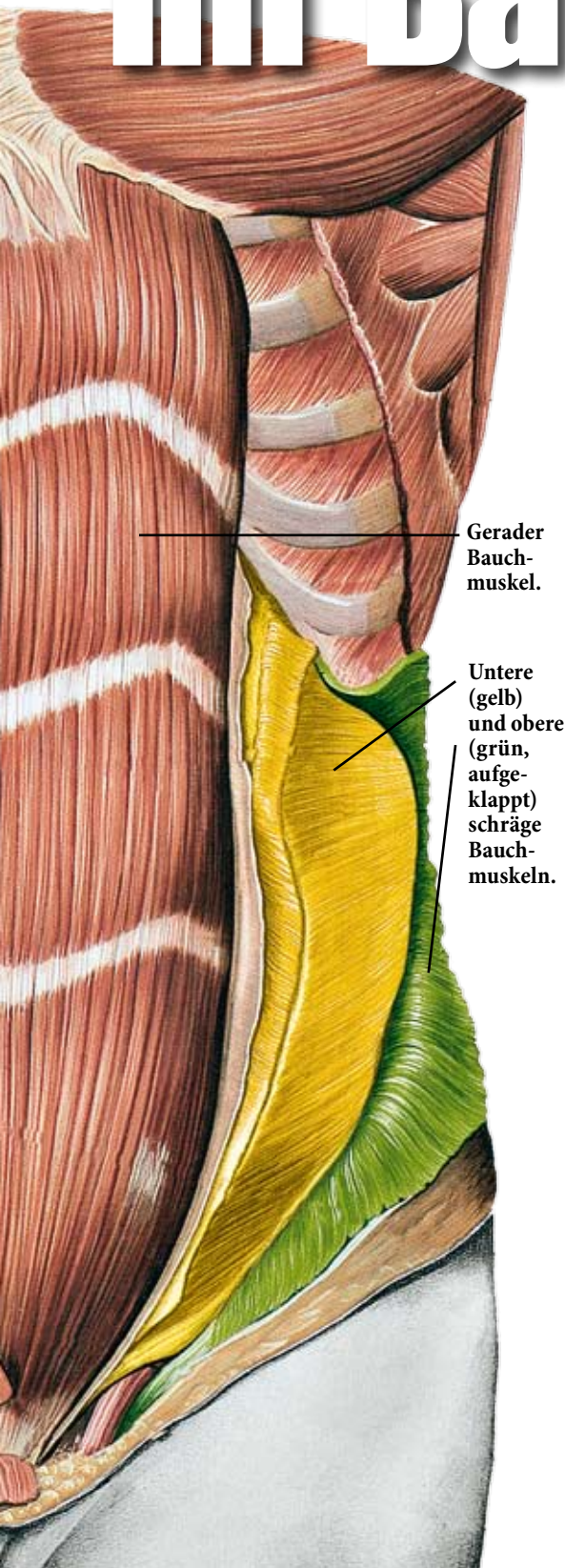


MUSKELZERRUNG

# Spannung im Bauch



Gerader Bauchmuskel.

Untere (gelb) und obere (grün, aufgeklappt) schräge Bauchmuskeln.

**Eine Bauchmuskelerzerrung ist schmerzhaft und hartnäckig. Wer sie unterschätzt, riskiert eine lange Pause.**

**D**ie Diagnose klingt zunächst harmlos: Bauchmuskelerzerrung. Zerrungen kennt der Tennisspieler aus dem Oberschenkel oder aus der Wade, und die gehen für gewöhnlich schnell wieder weg. Ein paar Tage ohne Sport reichen meist aus, um das gestörte Spannungsverhältnis innerhalb des Muskels auszukurieren. Das Ziehen, das vorher bei der Belastung zu spüren war, verschwindet schnell wieder. Bei einer Zerrung in der Bauchmuskulatur sieht es anders aus. Sie ist schmerzhafter und vor allem meist viel hartnäckiger.

Ursache ist die zentrale Funktion, die die Bauchmuskulatur im Körper einnimmt: Sie besteht aus mehreren geraden und schrägen Muskeln, die den Oberkörper beim Stehen, Laufen und Sitzen stützen und ständig im Einsatz sind – auch dann, wenn man das Gefühl hat, gerade nichts zu tun. Die konsequente Schonung der Muskulatur, wie es bei einer Zerrung nötig ist, ist daher schwierig, und aus ein paar Tagen Pause können schnell einige Wochen werden.

### Risikogruppe Tennisspieler

Bauchmuskelerzerrungen treten bei plötzlicher Anspannung der Bauchmuskeln auf, zum Beispiel bei zu intensivem Bauchmuskeltraining oder bei Überkopfbewegungen wie dem Aufschlag. Tennisspieler nutzen beim Service die Bogenspannung im Oberkörper, um den Ball anschließend mit einer schnellen Schlagbewegung zu beschleunigen – eine hohe Belastung für die Bauchmuskulatur. Betroffen von einer Zerrung ist meist der gerade Bauchmuskeln (Musculus rectus

PROF. DR. MARKUS MAIER

Orthopäde und Unfallchirurg mit Schwerpunkt Sportmedizin. In seiner Starnberger Praxis betreut er internationale Topsportler.

maier@tennismagazin.de



ILLUSTRATION: ARCHIV

abdominis, siehe Abbildung), besser bekannt als „Waschbrettbauch“, der bei sehr gut trainierten Sportlern zu sehen ist. Zerrungen in den schrägen Bauchmuskeln sind ebenfalls möglich, aber seltener. Egal, in welchem Bereich sie auftreten, Zerrungen verursachen ein ungewohntes Spannungsgefühl und führen bei ungünstigen Bewegungen zu Schmerzen. Ist die Bauchmuskulatur betroffen, schmerzen selbst Lachen, Husten und Niesen.

Die Verletzung kann bei Spielern aller Leistungsklassen auftreten, kommt aber besonders häufig im Profibereich vor, in dem die Belastungen sehr hoch sind und Pausen kurz gehalten werden. Zuletzt machte Rafael Nadal die schmerzhafteste Erfahrung. Durch sein sehr kraftvolles Spiel mit viel Topspin in den Grundsschlägen und extremer Bewegung beim Aufschlag ist er ohnehin gefährdet. Hinzu kam: Er hatte wegen einer Knieverletzung länger pausiert. Bei seiner Rückkehr war er nicht 100-prozentig fit, und die ungewohnte Belastung auf seinen Körper war zu hoch, was zur Bauchmuskelerzerrung führte. Statt erneut zu pausieren, spielte er weiter und musste bei den US Open feststellen, dass ihn die Verletzung immer noch bremst. Damit geht der Spanier ein hohes Risiko ein. Chronische Verletzungen und damit verbundene Schmerzen könnten die Folge sein. Schonung bleibt das oberste Gebot – unabhängig vom Spielniveau. Um es gar nicht so weit kommen zu lassen, sollten sich Tennisspieler immer gründlich aufwärmen und ihren Oberkörper regelmäßig trainieren.

Ihren Rücken können Sie ganz einfach kräftigen: Gehen Sie in die Liegestützposition und stützen Sie sich dabei nicht auf die Hände, sondern auf die Unterarme. Halten Sie diese Position für 20 bis 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung zweimal.

Um Ihre Bauchmuskulatur zu trainieren, legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie Ihren geraden Oberkörper, die Arme und Ihre ausgestreckten Beine langsam ein paar Zentimeter an und halten Sie die Position einige Sekunden. Wiederholen Sie die Übung ebenfalls zweimal.