

Wenn die Wade weh tut

Wenn der Schmerz mitten im Match in die Wade schießt, lautet die Diagnose oft: **Tennisbein**. Aber was ist das genau? Unser Experte Ulrich Bader, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in der OrthoPraxis in Gräfelfing, beantwortet die wichtigsten Fragen

TEXT GABRIELE HELLWIG

Was genau ist ein Tennisbein? Beim Tennisbein handelt es sich um eine Muskelverletzung der Wade, um einen Einriss. Der innenseitige Wadenmuskel – meistens im Übergangsbereich zur Achillessehne – ist eingerissen. Also ist nicht die Sehne betroffen, sondern die Muskulatur. Dieser Wadenmuskel zieht sich von oberhalb der Kniekehle (vom Oberschenkelknochen) bis zum hinteren Fersenbein. Sein sehniger Anteil, die Achillessehne, setzt am hinteren Fersenbein an.

Welche Beschwerden treten auf?

Die Tennisspieler haben plötzlich Wadenschmerzen. Bei einem plötzlichen Richtungswechsel spüren sie auf einmal einen einschießenden Schmerz. Dieser tritt meistens innenseitig betont auf. In der Folge hat man Schmerzen unter Belastung, also bei der Anspannung dieser Muskulatur, mitunter auch beim einfachen Gehen. Ein lokaler Druckschmerz ist ebenfalls vorhanden. Manchmal sieht man einen Bluterguss. In seltenen Fällen kann man auch eine Muskellücke als klares Zeichen für die Muskelschädigung ertasten.

Wen betrifft es vornehmlich?

Tatsächlich sind Menschen, die Stop-and-go-Sportarten wie Tennis ausüben, besonders betroffen. Tennis ist ein sehr dynamischer Sport mit ruckartigen, explosiven Bewegungen. Man wechselt schnell von links nach rechts. Diese schnellen Richtungswechsel stellen eine große Belastung für die Wadenmuskeln dar. Denn jeder starke Richtungswechsel wird auch über eine Streckung im Sprunggelenk eingeleitet. Tennisspieler sind aber nicht die einzigen Betroffenen: Auch bei anderen dynamischen Sportarten wie Fußball, Squash, Badminton, Volleyball, Handball oder Basketball kann ein Wadenmuskel einreißen.

Wie wird das Tennisbein diagnostiziert?

Es erfolgt eine genaue klinische Diagnostik. Der Patient wird zunächst befragt, dann wird die Wade untersucht. Je größer die Verletzung, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass man den Muskeleinriss ertasten oder gar sehen kann. Man sieht eine Eindellung im Muskelverlauf – insbesondere, wenn der Muskel angespannt wird. Man spürt mit dem tastenden Finger diese Muskeldelle. Oft ist auch ein Hämatom zu sehen. Dann folgt eine sonografische Diagnostik, ein Ultraschall, um den Muskel-

einriss nachweisen zu können. Es muss auch kontrolliert werden, ob angrenzende Strukturen verletzt worden sind. Zum Beispiel die obere Achillessehne. Eine ruptierte Bakerzyste, also eine Entzündung in der Unterschenkelmuskulatur, die ähnliche Wadenschmerzen verursacht, muss ebenfalls ausgeschlossen werden. Bei Wadenschmerzen muss man immer an eine Thrombose denken – auch wenn es sehr unwahrscheinlich ist, dass sich diese akut beim Tennisspielen bemerkbar macht.

Wie wird das Tennisbein behandelt?

Wie bei fast allen akuten Sportverletzungen sollte die Soforttherapie nach der PECH-Regel erfolgen. P: dem Muskel sofort eine Pause gönnen. E: Eisbehandlung oder zumindest Kühlung. C: Compression (engl. für Kompression), also einen Verband anlegen, um den Muskel ruhig zu stellen. H: Hochlagern. Dadurch wird die Durchblutung in der Akutphase vermindert. Der Orthopäde verschreibt in der Regel entzündungshemmende und schmerzlindernde Medikamente sowie muskelentspannende Physiotherapie, die später zunehmend in ein spezifisches Beweglichkeits- und Krafttraining übergeht. Eine zeitnahe manuelle Therapie ist wichtig, um Strukturen zu lockern und Verklebungen zu vermeiden. In der Akutphase kann der Arzt vorübergehend Gehstützen verschreiben, um das Bein ruhig zu stellen. Eine Absatzerhöhung für ein paar Tage oder Wochen ist ebenfalls empfehlenswert, weil damit die Belastung aus der Wade herausgenommen wird. Wenn man die Sohle erhöht, braucht die Wadenmuskulatur nicht so viel Spannung zu tragen. Wärme ist in der Akutphase ungünstig. In der Postakutphase – nach einer Woche bis zehn Tagen – ergibt Wärme durchaus Sinn, weil sie die Durchblutung und damit die Versorgung sowie Reparationsvorgänge im Muskel wieder aktiviert. Am besten einfach eine Wärmflasche nehmen.

UNSER EXPERTE

DR. ULRICH BADER ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in der OrthoPraxis in Gräfelfing. Dr. Bader besitzt große Expertise in der konservativen und operativen Behandlung von Hochleistungssportlern und Freizeitsportlern. **Infos unter: www.ortho-graefelfing.de**

Foto: Datenbank



STRAMME WADEN: Die Unterschenkelmuskulatur wird beim Tennis stark beansprucht. Kommt es zu einem Riss im Wadenmuskel, spricht man von einem Tennisbein.

anfangen kann, sollte jedoch ebenfalls mit dem Orthopäden abgeklärt werden, damit der Heilungsprozess weiter optimal verläuft.

Wie kann ich mich generell vor dieser Verletzung schützen?

Vor dem Training und vor Matches immer gut aufwärmen. Also nicht unaufgewärmt in die Vollbelastung der Muskulatur gehen. Wenn man anfällig für diese Verletzung ist, kann man sich überlegen, ob man Kompressionsstrümpfe trägt. Ähnlich wie sie ja auch vermehrt beim Laufsport getragen werden. Diese Strümpfe stabilisieren die Muskulatur ein wenig. Dies führt zu einer gleichmäßigeren Krafteinleitung. Zwar gibt es unterschiedliche Studien zum Nutzen von Kompressionsstrümpfen. Aber klassische Muskelbeschwerden (darunter auch Mikrotraumen) scheinen durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen zumindest teilweise nicht so stark aufzutreten. Zudem halten sie die Muskulatur gerade in der kalten Zeit warm, was auch wieder die Elastizität erhöht. Regelmäßiges Trinken nicht vergessen. Am besten geeignet sind isotonische Getränke, da sie nicht nur den Flüssigkeitshaushalt in Ordnung bringen, sondern auch die durch das Schwitzen verloren gegangenen Elektrolyte ersetzen. Elektrolyte sind wichtig für die Muskelfunktion. ○



Zweiköpfiger Wadenmuskel (Musculus gastrocnemius)

SOFORT PAUSIEREN: Wenn der zweiköpfige Wadenmuskel geschädigt ist, hilft nur Ruhe. Der Wiedereinsteig sollte mit Bedacht angegangen werden.

Foto: Getty Images

Foto: Getty Images