

# Wenn der **Bizeps** klemmt

Nach einer Zerrung seines **Armbeugers** war Alexander Zverev schnell zurück auf dem Platz. Wie er eine typische Tennisverletzung schnell in den Griff bekam und welche Rolle dabei schlechte Tennisbälle spielen

TEXT GABRIELE HELLWIG

**A**nfang Januar musste Alexander Zverev beim United Cup auf sein drittes Einzelmatch verzichten. Eine Bizeps-Zerrung zwang den 27-Jährigen zur Absage des Viertelfinals gegen Kasachstan. Die Titelverteidigung des deutschen Teams scheiterte. Noch schwerer wog für Zverev selbst jedoch die Frage, ob die Verletzung seine Teilnahme bei den Australian Open in Melbourne gefährden könnte. Neben Schmerzen im Bizeps klagte er über Beschwerden im Ellenbogengelenk – ausgelöst, so vermutete er, durch die wechselnde Qualität der Tennisbälle, die zunehmend für Probleme bei den Profis sorgt. Um rechtzeitig für das erste Grand Slam-Turnier des Jahres fit zu werden, unterzog sich Zverev einer Spritzenbehandlung.

Zverev steht mit seiner Bizeps-Zerrung nicht allein da. Im Gegenteil: Es handelt sich um eine häufige Verletzung im Tennissport, die durch eine Überlastung oder plötzliche unkontrollierte Bewegungen entstehen kann. „Die Bizeps-Zerrung kann in verschiedenen Ausprägungen auftreten – von einer leichten muskulären Überlastung über eine einfache Zerrung bis hin zu einem Muskelfaserriss oder gar einem Muskelbündelriss“, erklärt Dr. Raul Borgmann, Orthopäde der Orthopassion-Praxis in Freiburg. Die Symptome reichen von Schmerzen im Muskelverlauf des Oberarms bis hin zu Schmerzen und sogar Bewegungseinschränkungen im Ellenbogen oder in der Schulter.

Die Diagnostik beginnt mit einer ausführlichen Anamnese. „Entscheidend ist,

wann und wie genau die Beschwerden aufgetreten sind und welche Bewegungen jetzt den Schmerz verstärken“, betont Borgmann. Eine körperliche Untersuchung und gegebenenfalls bildgebende Verfahren (Ultraschall, MRT) ermöglichen eine genaue Differenzierung.

Welche Rolle spielt die Ballqualität bei der Verletzung? Tatsächlich kann das Ballmaterial die Belastung für Muskeln und Gelenke beeinflussen, bestätigt Borgmann: „Der Filz eines hochwertigen Balls besteht aus echter Wolle, während günstigere Varianten oft Kunststoff enthalten. Dies wirkt sich auf das Flugverhalten aus und kann dazu führen, dass der Ball unberechenbarer abspringt.“ Wenn der Ball nicht wie erwartet reagiert, muss der Körper plötzlich kompensieren, was eine ungewohnte Belastung erzeugen kann. Auch die Verarbeitung der Nähte spielt eine Rolle: Minderwertige Nähte können das Sprungverhalten des Balls beeinflussen – sowohl beim Aufprall auf den Boden als auch beim Kontakt mit dem Schläger. „Profispieler verlassen sich auf konstante Flugeigenschaften. Wenn diese variieren, kann das Verletzungsrisiko steigen, weil sich der Muskel plötzlich anders anpassen muss“, sagt Borgmann.

Die klassische Behandlung einer Bizeps-Zerrung kann – wie bei Zverev – Injektionen umfassen. Hierbei wurden früher Lokalanästhetika und Homöopathika verwendet, deren Wirksamkeit jedoch umstritten ist. Obwohl sie schmerzlindernd wirken, beheben sie die Ursache nicht nachhaltig, daher sollte die Indikation sorgfältig abgewogen werden.

Mittlerweile gibt es jedoch auch moderne Verfahren, wie zum Beispiel PRP-Injektionen (plättchenreiches Plasma), die – durch ihre hohe Konzentration an Wachstumsfaktoren – nachweislich die Regeneration des Muskels anregen und die Heilung beschleunigen können.

Daneben gibt es viele bewährte Therapiemethoden, die in ihrer Kombination gute synergistische Effekte erzeugen:

- Eine **kurzfristige Schonung** des Arms kann in akuten Fällen helfen, die Heilung zu fördern und Schmerzen zu minimieren. Der Muskel sollte jedoch soweit es geht möglichst „normal“ weiterbewegt werden und eine komplette Ruhigstellung möglichst vermieden werden.
- Eine **Kälteschocktherapie**, etwa mit Hilfe eines CO<sub>2</sub>-Kryogerätes, kann helfen, Entzündungsreaktionen zu reduzieren und Schwellungen zu minimieren.
- Die fokussierte **Stoßwellentherapie** setzt Wachstumsfaktoren im Gewebe frei und führt zur Einwanderung von Stammzellen. Es ist ein effektives Verfahren, um die Geweberegeneration anzuregen und die Muskelheilung zu beschleunigen.
- **Druckwellentherapie** hilft, Verspannungen und verhärtete Muskeln zu lockern. Sie fördert die Durchblutung und unterstützt den Heilungsprozess.
- Die hochenergetische **Elektromagnetische Transduktionstherapie (EMTT)** wird eingesetzt, um die Zellregeneration zu stimulieren. Sie wirkt besonders in Kombination mit der Stoßwellentherapie synergistisch, um

die Heilungszeit zu verkürzen und Schmerzen zu lindern.

- **Osteopathische Behandlungen** fokussieren sich auf das gesamte Bewegungssystem und können Verspannungen und Fehlstellungen lösen.
- Bei der **Physiotherapie** kommen gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen zum Einsatz, um die Muskulatur zu stabilisieren und die Beweglichkeit wiederherzustellen.
- **Gezieltes Dehnen** ist essenziell, um die Flexibilität der Muskeln zu erhalten und erneuten Verletzungen vorzubeugen.
- **Flossing** ist eine Technik, bei der Muskeln oder Gelenke mit elastischen Bändern umwickelt werden. Dadurch wird die Durchblutung gesteigert, der Abtransport von Entzündungsstoffen unterstützt und die Mobilität verbessert.
- **Triggerpunktakupunktur** kann helfen, Muskelverhärtungen zu lösen und die Muskelspannung zu regulieren. ○

## EXPERTE

Dr. Raul Borgmann ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Diplom-Osteopath. Der Gründer der Privatpraxis Orthopassion in Freiburg hat sich spezialisiert auf regenerative Orthopädie, Osteopathie und Bewegungsmedizin. „Regenerieren statt operieren“, lautet das Praxis-Motto. Dr. Borgmann behandelt viele Sportler, darunter auch Tennisspieler auf Bundesliga-Niveau. [www.orthopassion.de](http://www.orthopassion.de)



Foto: Datenbank



**ZERRUNG AM BIZEPS:** Kommt bei Tennisspielern gar nicht so selten vor.

Foto: Shutterstock

Strahlungswärme

Spart bis zu 35 % Energie.

Effiziente Court-Heizung! Advantage Pender!

Heizen und Lüften. Effizient, sparsam und angenehm.



**PENDER**  
Strahlungsheizung

Strahlungswärme

Fordern Sie kostenfrei Ihr Angebot an

Tel.: 06203 / 92 66 19  
Fax: 06203 / 92 66 28  
verkauf@pender.de

PENDER Strahlungsheizung GmbH  
Industriestraße 7  
D-68526 Ladenburg