



## Alles, was der Schulter hilft

Michael Stich musste vor drei Jahren seine Karriere beenden, Goran Ivanisevic droht inzwischen das endgültige Aus. Der Grund: Die Schulter spielt(e) nicht mehr mit. Kein Körperteil wird beim Tennis und speziell beim Aufschlag dermaßen strapaziert wie die Schnittstelle zwischen Arm und Rücken. Mehr als zehntausend Asse fordern jetzt bei Ivanisevic ihren Tribut.

Sein Fall und andere werden am Sonnabend in Hamburg diskutiert. Alles, was Ärzte über die Schulter wissen sollten, wollen die Sportmediziner, Prof. Klaus-Michael Braumann und Prof. Bernd Michael Kabelka, ab 14 Uhr im Hotel Inter-Continental auf einem Symposium rund 400 Kollegen präsentieren. Einer der Redner: David Dines, Arzt des Davispokal-Teams der USA.

Auf der Themenliste stehen neuartige Muskelaufbauprogramme, moderne endoskopische Operationsverfahren, der Umgang mit Lasertechniken und die Ursachenforschung bei Schulter-Schicksalen. Kabelka: „Nicht alles ist auf Verschleiß zurückzuführen. Wenn die Schulter schmerzt, können die Probleme auch von inneren Organen oder der Halswirbelsäule rühren.“

Am Rothenbaum hat der Hamburger Physiotherapeut Claus Melzer in dieser Woche täglich mit den Folgen überstrapazierter Schultern zu kämpfen. Der Weißrusse Max Mirnyi, der Titelverteidiger Gustavo Kuerten schlug, konsultierte ihn ebenso wie die Spanier Carlos Moya und Albert Costa. Ihnen führte Melzer spezielle Videos ihrer (Auf-)Schlagbewegungen vor und wies sie auf mögliche Schwachstellen ihrer motorischen Abläufe hin.

Melzer empfahl den gepeinigten Profis ein Kraftimitations-training (Kimi), bei dem tennistypische Bewegungen nachgeahmt werden, mit leichten Gewichten an den Handgelenken oder mit von Folien überzogenen Schlägern. „Diese Übungen werden stufenweise in verschiedener Intensität durchgeführt, am Schluss möglichst mit höchster Geschwindigkeit und größter Kraft“, sagt Melzer. Auch Hobbyspieler können mit einer ähnlich strukturierten Therapie ihre Schulterprobleme in den Griff bekommen – oder ganz einfach ihren Aufschlag verbessern helfen.