

19. Februar 2009, 16:46, NZZ Online

## «Federer kann wieder die Nr. 1 werden»

### Dr. Heinz Bühlmann über die Beschwerden der Tennis-Welt Nummer 2



Australian-Open-Sieger Rafael Nadal spendet dem fairen Verlierer Roger Federer Trost (1. 2. 2009). (Bild: Reuters)

Roger Federer nimmt eine Auszeit. Er will seine Rückenmuskulatur wieder aufbauen und die Rückenbeschwerden kurieren, wie er verlautbaren liess. Solche Probleme treten bei Tennisprofessionals nicht gerade selten auf. Sie seien häufig eine Folge von fustatischen Problemen, sagt der renommierte Sportarzt Dr. Heinz Bühlmann.

Von Perikles Monioudis

Die Spekulationen um die wahren Gründe für [die Absage von Roger Federer](#)

[\[http://www.nzz.ch/nachrichten/sport/tennis/die\\_schweiz\\_im\\_davis-cup\\_ohne\\_roger\\_federer\\_1.2028330.html\]](http://www.nzz.ch/nachrichten/sport/tennis/die_schweiz_im_davis-cup_ohne_roger_federer_1.2028330.html) für die Davis-Cup-Begegnung in Amerika sowie das ATP-Turnier in Dubai überschlagen sich in diesen Tagen. Wie sind die Rückenbeschwerden des Baselbieters einzuschätzen, und wie lange wird er darunter leiden müssen?

Spätestens seit 2003 plagen Roger Federer Rückenprobleme. In jenem Jahr blockierte seine Rückenmuskulatur im Wimbledon-Achtelfinal – noch bevor er seinen ersten Grand-Slam-Titel errang. Es sollten bis jetzt zwölf weitere folgen.

Nun will der 27-Jährige seine Rückenmuskulatur, die nach den Beschwerden im vergangenen Herbst etwas geschwunden ist, wieder aufbauen sowie die Beschwerden selbst auskurieren. Auf den Court will er erst in ein paar Wochen zurückkehren.

#### Ursache erkennen

Der renommierte Sportarzt Dr. Heinz Bühlmann [\[http://www.sportsmedicine.ch/\]](http://www.sportsmedicine.ch/) hat gerade die Arbeit an seinem Werk über die «Verhütung von Verletzungen im Tennis aus biomechanischer Sicht» abgeschlossen. Seine Erfahrung zeigt, dass Rückenbeschwerden bei Tennisprofessionals nicht selten sind. Sie machen in seiner Praxis rund einen Viertel aller Verletzungen und Beschwerden aus.

Sie haben entweder JavaScript deaktiviert oder verwenden keinen Flash-Player ab Version 9.



[\[http://www.adobe.com/go/getflashplayer\]](http://www.adobe.com/go/getflashplayer)

«Fragt man nach den Ursachen für die Häufigkeit von Rückenproblemen, muss man zwei unterschiedliche Balancen unterscheiden», sagt der Chirurg.

Die eine Balance bezieht sich auf die Körperachse im Spiel. Diese sollte möglichst oft senkrecht sein, sowohl in der Ausführung der Schläge als auch im Spiel ohne Ball. «Sonst wirken mitunter sehr starke vektorielle Kräfte auf die Gelenke, was nicht nur diese, sondern auch die Bänder und die Muskulatur in Mitleidenschaft zieht.»

Die andere Balance betrifft den Körper, das heisst die Symmetrie von Skelett und

Muskulatur an sich.

#### Fusstatik häufig gestört

Beide Balancen können «aus Nachlässigkeit» und als Folge von falscher Körperhaltung massiv gestört sein. «Über 70 Prozent der aufstrebenden Tennisjuniorinnen und -junior sind nicht für den Tennissport gemacht. Entweder ist ihre vordere Muskulatur verkürzt, oder sie ist hinten schwach. Diese Disbalance des Körpers wird häufig durch fustatische Probleme wie Senk-, Knick- oder Plattfuss, durch O- oder X-Beine verursacht.»

Dabei seien Haltungsstörungen und die daraus resultierenden Rückenbeschwerden vermeidbar. Bühlmanns Anliegen ist, dass Juniorinnen und Junioren von ihren Eltern, Trainern und später den Sponsoren «nicht verheizt» werden.

#### Zu Dr. Heinz Bühlmann

Dr. Heinz Bühlmann ist Facharzt FMH für Chirurgie in Zürich und spezialisiert in Sportmedizin. Herr Bühlmann hat seit 1983 eine Vielzahl von professionellen Athletinnen und Athleten behandelt, allein 15 Jahre lang die einstige Tennis-Welt Nummer eins Martina Hingis.

Heute ziehen die ZSC Lions, der FC Zürich, aber auch sehr viele Einzelsportler Dr. Bühlmann ins Vertrauen, etwa die frühere Tennis-Welt Nummer fünf Daniela Hantuchova aus der Slowakei.

«Mit den elektronischen Geräten in meiner Praxis ist es mir möglich, einen menschlichen Körper exakt auszumessen. Eine gestörte Füssstatik oder etwa eine Beinlängendifferenz lässt sich schnell feststellen. Sie sind bei Tennisprofessionals häufig Ursache von Rückenproblemen. Manche Spieler, darunter Top-Ten-Klassierte, tragen deshalb Einlagen», so Bühlmann.

#### **Bessere Athletik**

«Der Gesässmuskel ist als grösster Muskel im menschlichen Körper entscheidend für die Balance im Körper. Ein hohles Kreuz oder ein runder Rücken verursachen durch die damit zusammenhängende Schiefelage der Lende vielen Professionals Rückenschmerzen. Ab dem 30. Altersjahr werden diese Schmerzen stark. Schuheinlagen können helfen, auch vorbeugend.»

Um den Rückenbeschwerden, die also oft biomechanische Probleme darstellen, vorzubeugen, seien Muskelaufbau und eine bessere Athletik unabdingbar, führt Bühlmann aus. Er fühle sich übrigens nicht etwa als Coach, sondern als medizinischer Berater der Coachs.

Er beobachte bei Federer seit Monaten einen muskulären Verlust, etwa an den Waden. Die muskuläre Disbalance könne nur durch eine verbesserte Athletik wiederhergestellt werden.

«Wenn man die eins werden will, muss man athletischer sein als die aktuelle eins. Martina Hingis hatte dank hartem Training nach drei Jahren wieder die Nummer eins erobert. Sie war nach den Intervalltrainings erschöpft. Bodenturnen gehörte zum Programm.»

«Auch Roger Federer kann wieder die Weltnummer eins werden. Durch Training. Und durch den Verzicht auf die Hälfte der Turniere. Ein Turnier im Monat reicht, es müssen nicht immer zwei sein», fügt der Sportmediziner hinzu.