

# PARA TISCHTENNIS AUS DER SICHT EINER PHYSIOTHERAPEUTIN

**(von der Physiotherapeutin Para Tischtennisnationalmannschaft: Juli Öholm)**

Tischtennis ist eine sehr komplexe Sportart, bei der es besonders auf Koordination, Schnelligkeit, Taktik und Kraft ankommt. Die Muskulatur muss dafür gut und gleichmäßig ausgeprägt sein, sodass keine Dysbalancen entstehen und Verletzungen vorgebeugt werden können.

Unter anderem erfährt die Wirbelsäule des Spielers eine große Belastung durch die ständig gebückte Haltung und die immer wiederkehrende Verdrehung des Rumpfes (z. B. um einen Topspin durchzuführen). Daher ist zum Schutz vor Verletzungen der Wirbelsäule ein ausgeglichenes Krafttraining besonders wichtig. Hierbei sollte vor allem die Rückenmuskulatur gleichermaßen zur Bauchmuskulatur trainiert werden, sodass es zu keiner Dysbalance kommt. Zum Krafttraining gehört auch das Stabilisationstraining der Muskulatur, welches zur Verbesserung der intramuskulären Koordination dient. Trainiert werden kann dies z. B. durch die Übungen Unterarmstütz, seitlicher Stütz, Wandsitz und vieles mehr.

Genauso wichtig wie das Kraftstabilisationstraining sind die Beweglichkeit und Dehnbarkeit der Muskulatur, um Verletzungen wie Zerrungen, Muskelfaserrisse etc. vorzubeugen. Um adäquate Übungen für die Para Sportler auszuwählen, wird viel Flexibilität und Kreativität benötigt, denn jeder Athlet muss durch seine Beeinträchtigung mit unterschiedlichsten Übungsausführungen versorgt werden. Der Therapieansatz ist bei jedem Athleten, auch trotz scheinbar gleicher Behinderung, individuell. Jedes Krankheitsbild stellt ein eigenes Therapiebild dar, was die Arbeit mit den Athleten interessant gestaltet, zugleich jedoch neue Herausforderungen mit sich bringt.

Es muss überlegt werden: Was sind Stärken? Wo gibt es Defizite? Was kann aus der Beeinträchtigung geschöpft werden? Wie kann zusätzliche Unterstützung geboten werden? Als Physiotherapeut muss flexibel und kreativ gearbeitet werden, um allen Sportlern gerecht werden zu können. Nach einer ausreichenden Analyse geht es gemeinsam mit Athlet und Trainer an die Umsetzung, z. B. wird die Sitzposition im Rollstuhl oder die Lehne/Fußbrett im Rollstuhl betrachtet, Prothesen- und/oder Orthesen werden angepasst, Kinesio-Tape oder weitere diverse Techniken wie PNF, MT, Vojita etc können eingesetzt werden. Es gibt immer eine individuelle Therapie, um jedem Athleten gerecht zu werden.

**Beispielhafte Übungen für Wettkampfklasse 8 (Athletik/Kräftigung)**

## **Ohne Material**

1. Schulterkreisen rückwärts
2. Armkreisen auf 90° rückwärts 10 sek. (Steigerung möglich), 10 sek. halten
3. Ausfallschritte nach vorne/hinten/seitlich (5x3)
4. Kniebeugen → Zehenspitzenstand (10x)
5. Sidesteps mit Kniebeugung (jeweils 3 Schritte)
6. Übung in Bauchlage: Arme gestreckt neben dem Körper, Schulterblätter zurückgezogen, Handflächen schauen zum Boden → Arme gleichzeitig anheben und langsam senken 10x und im Anschluss 10 sek. halten
7. Übung in Bauchlage: (siehe Übung 6) Dabei versuchen die Beine anzuheben, 10x und 10 sek. halten
8. Übung in Bauchlage: Arme soweit wie möglich nach vorne neben den Körper strecken → Arm und Bein diagonal anheben 10 sek halten. Dann wechseln (3x jede Seite)
9. Vierfüßlerstand: Katzenbuckel/ Hängebauch/ auf Ferse setzen. Hände bleiben gerade, Rücken halten und wie bei Übung 8 Arm und Bein anheben (oder nur eine Extremität) 3x10 sek.
10. Übung in Rückenlage: Beine 90° beuge halten und Oberkörper anheben

## **Übungen mit dem Theraband**

1. Rudern im Stand
2. Butterfly rückwärts
3. Rückziehen → Handflächen schauen Richtung Theraband
4. Außenrotation gleichzeitig
5. Diagonale Kräftigung „Spinne“: Band unter einem Fuß und diagonale Hand → Arm zieht nach oben außen in die Streckung

## **Übungen Beinarbeit**

1. Zehenspitzen - Fersenstand
2. Sidesteps
3. Ausfallschritte
4. Einbeinstand
5. Einbeinstand → Standwaage
6. Drei Schritte vorwärts, seitwärts, rückwärts (eine Runde rechtes Bein, so schnell wie möglich, anschließend linke Bein)
7. Schnelle Beine auf einer Linie → immer rechts und links im Wechsel
8. Siehe oben, jetzt allerdings seitlich zur Linie vorwärts und rückwärts
9. Nr. 7+8 rückwärts
10. Nr. 7-9 mit Tischtennisschläger

## **Dehnung**

1. Streckung im Stand
2. Brustkorbtrotation (Hilfe an der Wand)
3. Brustkorbstreckung --> „Spinne“ (rechte Hand zum linken Fuß und diagonal wieder nach schräg oben, nach unten ausatmen, nach oben einatmen)
4. Aus dem Vierfüßlerstand auf die Fersen setzen
5. Strecksitz: Beine leicht auseinander nach vorne/rechts/links dehnen
6. Bauchlage Brustkorb nach oben drücken
7. Bauchlage Kniebeugen und Hüftstreckung
8. Raupe