

Informiert Gut zu wissen ...

Tennisarm? Golferarm? Was hilft?



Was klingt wie Wohlstandswelken sind in Wahrheit zwei lästige, schmerzhafte Gemeinheiten, die unsere Beweglichkeit im Alltag enorm einschränken können. Wer schon mal mit einem Golferarm einen Auflauf aus dem Backofen gezogen hat oder mit einem Tennisarm seinem Gegenüber zuprosten wollte, kann da ein Liedchen von singen. Und gerade die Arme sind es doch, die wir ständig im Einsatz haben. All die 1.000 kleinen Handgriffe, die sonst selbstverständlich sind, werden plötzlich zum Problem. Wir verraten Ihnen, wie Sie die Sehnenansatzreizung an Ihrem Ellenbogen in den Griff bekommen können.

Die gute Nachricht zuerst: **Tennisarm** (Epicondylitis humeri radialis, auch Epicondylitis lateralis) **und Golferarm** (Epicondylitis humeri ulnaris, auch Epicondylitis medialis) **sind heilbar.**

Die schlechte Nachricht: eine der effektivsten, konservativen Therapiemethoden ist verdammt unangenehm und hat schon manche Physiotherapeuten, für den Bruchteil von Sekunden, auf der schwarzen Liste ihrer Patienten nach ganz oben katapultiert. Aber dazu später.

Dass in den seltensten Fällen Tennis- oder Golfspieler von denen nach ihnen benannten Krankheitsbildern betroffen sind, wissen Sie wahrscheinlich längst – aber die Kinder brauchen ja

einen Namen. Liest man die lateinische Bezeichnung der beiden Erkrankungen (siehe oben), ergibt eine Volksmundvariante Sinn. Wenn also nicht zwingend vom Tennis-/Golfspielen, woher kommt die Sehnenansatzreizung dann? **Sowohl spontane als auch chronische Überlastungen der Muskulatur können als Ursache infrage kommen.** Sich beim Hanteltraining zu „verreißen“ ist dabei ebenso wahrscheinlich, wie eine monotone Dauerüberlastung, z. B. in einem handwerklichen Beruf (streichen, hämmern ...) oder der permanente Einsatz der Computermaus. **Feine Risse im Bereich des Sehnenansatzgewebes** (da, wo die Sehne am Knochen ansetzt) **verursachen den Schmerz. Eine verschleißbedingte Vorschädigung wird oft im Zusammenhang diagnostiziert,** daher sind Menschen ab 40 Jahren aufwärts häufiger betroffen.

Tennis-/Golferarm: der Selbsttest

Strecken Sie Ihren Arm auf Schulterhöhe nach vorne aus und legen Sie die Handfläche (z. B. auf einen Schrank oder jemand bietet Ihnen mit seinem Arm einen Widerstand an ...) verspüren Sie beim Druck nach unten Schmerzen, ist vermutlich der mediale (innere Ellenbogenanteil) betroffen, sprich: Golferarm. Jede akute Verletzung weist Entzündungsanzeichen auf (Schmerz, Schwellung, Erwärmung). Deswegen sind Sie mit „**Erste-Hilfe-Maßnahmen**“, **die kühlen** gut beraten. Im zweiten Step sollten Sie mit Ihrem Arzt die weitere Behandlung besprechen.

Therapiemöglichkeiten bei Tennis-/Golferarm* Konservative Maßnahmen:

- **Schmerzmittel als Tabletten oder Cremes**
- **Schmerzmittelinjektionen** mit Kortison & Co.

Tennisarm? Golferarm? Was hilft?

(der neueste Trend: Wirkstoffe wie Botox, Hyaluronsäure und Eigenblut via Spritze ins Gelenk)

- **Akupunktur**
- **Extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT)**
Druckimpulse zur Schmerzlinderung, Durchblutungsförderung und Aktivierung des körpereigenen Reparaturprozesses.
- **Schienen/Bandagen**, falls eine temporäre Ruhigstellung Ihres Gelenks erforderlich ist.
- **Elektrotherapie**
- **TENS-Ströme** zur Schmerzlinderung (transkutane elektrische Nervenstimulation) überlagern den Schmerz und „stören“ die nervale Schmerzweiterleitung ans Gehirn.
- Mittels elektrischem Gleichstrom (**Iontophorese**) werden schmerzlindernde Salben durch die Haut eingebracht, was intensiver wirken soll als „normales eincremen“.
- **Ultraschall** erwärmt das Gewebe und verbessert die Durchblutung.
- **Kinesiotapes** zur Entlastung und Stabilisierung des Unterarms.
- **Krankengymnastik** (Dehn- und Kräftigungsübungen)
- **Manuelle Therapie** (aktive und passive Bewegungsübungen)

Und jetzt kommen wir zu der einleitend angekündigten, effektiven aber unangenehmen Behandlungsmethode:

- **tiefe Querfraktionen am Sehnenansatz.**
Was ist eine Querfraktion? Das ist eine Massagetechnik, bei der quer und längs der Sehnenfasern mit ein- bzw. zwei Fingerspitzen am Schmerzpunkt Druck und Zug ausgeübt wird. Auch kreisförmiges Reiben, direkt da, wo es weh tut, ist eine Behandlungstaktik.

Sich vorzustellen, dass jemand Ihren schmerzhaften Sehnenansatzpunkt mit den Fingerspitzen oder sogar mit einem Stäbchen bearbeitet, wird möglicherweise Panik bei Ihnen auslösen. Ihr(e) Physiotherapeut(in) weiß das und würde

Sie niemals unnötig quälen – schon aus Gründen der eigenen Sicherheit :-). Das anfänglich vermehrte Schmerzempfinden sollte während der Therapie binnen kürzester Zeit nachlassen.

Sinn und Zweck dieser Behandlung ist **die Aktivierung unserer körpereigenen Selbstheilungskräfte**. Besteht ein Schmerz über einen längeren Zeitraum entwickelt unser Körper eine gewisse Schmerztoleranz. Wir vermeiden bestimmte, schmerzverursachende Bewegungen und die ehemals akuten Beschwerden verwandeln sich in einen chronischen Zustand. Unser Körper „akzeptiert“ dieses Restmaß an Schmerz und sieht sich nicht mehr genötigt an der Ellenbogen-Baustelle aktiv zu werden. Bringen wir den dämmernden Status wieder in einen Akutzustand, setzt sich der interne Reparaturprozess in Gang und unser Körper nimmt das Problem wieder ernst.

Querfraktionen können ferner dazu beitragen Narbenbildung zu reduzieren und die Blutzufuhr lokal zu steigern, was die Sauerstoffversorgung an der betroffenen Stelle unterstützt.

Ist Operation eine Option?

In letzter Instanz. Eine Operation wird in der Regel nur bei langwierigen und therapieresistenten Symptomen empfohlen. Die verschiedenen Operationstechniken besprechen Sie bitte mit Ihrem Chirurgen.

Bei Elithera bieten wir Ihnen eine Reihe physikalischer Therapiemöglichkeiten für Ihren Tennis-/Golferarm an – aktive sowie passive Maßnahmen. Als Spezialisten für Physio- und Bewegungstherapie sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner für muskuläre Verletzungen.

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera

* Quelle: <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-wird-ein-tennisarm-oder-golferarm-behandelt.2605.de.html?part=behandlung-wk>
Stand 07_2019