



## „... noch nie einen Tennisschläger in der Hand gehabt und trotzdem ein Tennis-Ellbogen?“

Nur 5 – 10% aller Menschen mit einem sogenannten „Tennis-Ellbogen“ spielen wirklich Tennis. Schmerzen an der Außenseite des Ellbogens sind weit verbreitet. Oft treten nach Überbelastung teilweise heftige Schmerzen auf, die in den Unterarm ausstrahlen können. Insbesondere Handaktivitäten (Schrauben, Greifen, etc.) sind auslösende Faktoren.

Allerdings handelt es sich nicht immer nur um eine Entzündung der Streckersehnen (Ansatzreizung). Seit etwa 1990 gibt es wohl über 1000 Studien hinsichtlich Ursachen und Therapie des Tennis-Ellbogens. Aber nicht so sehr die Anzahl, sondern vielmehr die verschiedenen Ansätze der Therapie sind verwunderlich. Bewegen oder ruhigstellen, kräftigen oder dehnen, Eistherapie oder Wärmeanwendungen, Injektion oder Operation, Ultraschall oder Stoßwelle – die Liste ließe sich noch weiterführen.

Wenn es nicht ein Behandlungskonzept gibt, das allen Betroffenen gleichermaßen hilft, liegt der Verdacht nahe, dass die Ursache der Schmerzen nicht gleich ist. Tatsächlich sieht man immer wieder Begleitverletzungen oder Irritationen.

### Nervenkompression

An der Strecker-Seite verläuft z. B. ein empfindlicher Nerv (N. radialis), der regelmäßig mit einer Ansatzreizung der Streckersehnen einher geht. Hier wären intensive Massagen, Dehnungen oder eine druckauslösende Bandage kontraproduktiv.

### Speichengelenk

An der Außenseite des Ellbogens liegt das Speichergelenk mit dem Radiusköpfchen. Auch hier sieht man regelmäßig Probleme hinsichtlich Knorpelschäden oder Instabilitäten. Das täuscht den klassischen Tennis-Ellbogen regelmäßig nur vor!

### Verschiedene Arten von Sehnen-Irritationen

Akute Entzündungen oder chronische Sehnedegeneration machen die Therapie-Anforderungen hinsichtlich dehnen oder kräftigen sehr unterschiedlich. Von der klassischen Dehnungsübung mit einwärts gedrehtem Unterarm sollte grundsätzlich abgesehen werden.

Wichtig ist also: die Therapie muss individuell gestaltet werden!

Wünschen Sie weitere Informationen? Sprechen Sie uns an!

