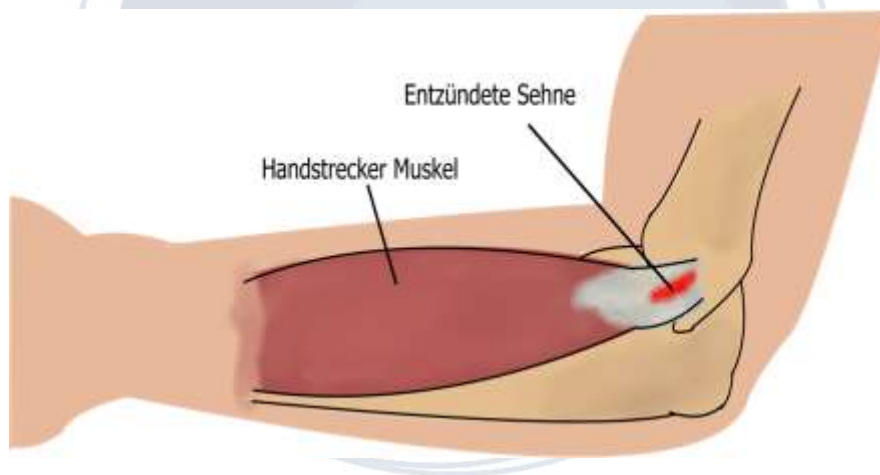


Tennisellbogen Informationsblatt

Symptome

Leitsymptom des Tennisellenbogens sind Schmerzen an der Außenseite des Ellenbogens. Häufig sind diese mit einer erhöhten Muskelspannung der Unterarmmuskulatur verbunden.

Die Schmerzen treten auf, wenn die Muskeln, die die Hand heben aktiviert wird. Und werden mit Belastung schlimmer.



Osteopathie

Diagnose

Bei der Diagnose des Tennisellenbogens ist es wichtig, die Phase der Wundheilung zu bestimmen, um die richtige Therapie zu wählen. Außerdem muss eine Entzündung des Ellenbogengelenks als Differentialdiagnose ausgeschlossen werden. Ist dies vor der Therapie nicht geschehen, kann es zu Komplikationen kommen.

Ursachen

Der Tennisellenbogen entsteht durch Überlastung der Muskeln, die die Hand heben. Dies kann entweder eine ungewohnte, einmalige Belastung wie ein Tennisturnier sein. Oder eine länger andauernde Tätigkeit wie das Schreiben auf einer Computertastatur. Beides führt zu kleinen Rissen in den Sehnen der Handstrecker.

Sehnen werden aufgrund der hohen Belastungen, die sie aushalten müssen, schlecht durchblutet, weshalb Sehnenverletzungen nur langsam heilen. Kann die Wunde zu Beginn der Heilung nicht vollständig heilen, versucht der Körper, die Durchblutung der Sehne zu erhöhen. Damit neue Blutgefäße in die Sehne einwachsen können, wird die Sehne in eine weniger feste Form umgewandelt. Da die neuen Blutgefäße dem Druck nicht standhalten, schmerzt nun jede Muskelkontraktion.

Therapie

Die Therapie unterscheidet sich je nach Stadium. Bei einer frischen Sehnenverletzung besteht die Therapie darin, die Sehne zu entlasten, um die Heilung zu gewährleisten. Die Maßnahmen dazu sind:

- Ruhe/Schonung des Arms
- Dehnung der Muskulatur
- Eine Manschette oder Tape um den Druck abzufangen
- Wärme oder Kältetherapie

Wurden die Schmerzen jedoch, wie in den meisten Fällen, zu lange ignoriert, muss davon ausgegangen werden, dass der Körper mit dem Einwachsen von Blutgefäßen in die Sehne reagiert hat. Die Therapie zielt darauf ab, das Blutgefäß zu zerstören und die Sehne wieder zu festigen. Die Maßnahmen der Akuttherapie helfen hier nur kurzfristig.

Die geeignete Maßnahme hier ist ein Training der Muskulatur mit folgenden Parametern:

- zwischen 10-15 Wiederholungen
- 3-5 Durchgänge
- mit maximal möglichem Gewicht
- Nachlassen betonter Rhythmus 3-0-1
- tägliches Training
- für mindestens drei bis sechs Monate

Ausführung

Eine Hantel in die Hand der betroffenen Seite nehmen und den Arm mit gestrecktem Ellenbogen auf einen Tisch legen. Die Hand sollte über der Tischkante hängen. Halten Sie die Hantel so, dass der Handrücken nach oben zeigt. Die Hantel nur aus dem Handgelenk so weit wie möglich anheben. Dann lassen Sie die Hantel innerhalb von ca. drei Sekunden so weit sinken, wie es Ihr Handgelenk zulässt. Dann innerhalb einer Sekunde die Hantel wieder nach oben heben.

Achtung: Die Zerstörung der Blutgefäße geht mit starken Schmerzen während des Trainings einher. Das ist normal und sollte nach zwei Wochen Training nachlassen. Nach ca. 6 Wochen konsequentem Training sollte der Schmerz verschwunden sein. Das Training muss bis zu einem halben Jahr fortgesetzt werden, um die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls deutlich zu verringern. Dies hängt mit der Rückbildung der aufgeweichten Sehne zusammen.

Unterstützend können Neuraltherapie, Querfraktionen, Ultraschall oder Stoßwellentherapie eingesetzt werden.

Osteopathie
Steffen Gizzas

Quellen:

Effects of eccentric control exercise for wrist extensor and shoulder stabilization exercise on the pain and functions of tennis elbow. Lee JH¹, Kim TH¹, Lim KB². 2018 April
Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie Stand 24.06.2019