

Tennisarm - warum nicht nur Tennisspieler betroffen sind und was dagegen zu tun ist

Tennisarm - warum nicht nur Tennisspieler betroffen sind und was dagegen zu tun ist

Starke Schmerzen im Bereich des Ellenbogens, die unter Umständen eine Ausstrahlung bis zur Hand haben, da sind die möglichen Symptome für einen Tennisarm oder auch Golferarm genannt. Die Ursache für diese Entzündung ist eine Überanspruchung. In der Folge kommt es zur Reizung der Sehnenansätze der Streckermuskeln im Unterarm. Es entstehen kleinste Mikrorisse.

Nicht immer muss aber eine Überanspruchung der Auslöser sein, auch chronische Verspannungen im Bereich der Schulter oder des Nackens können in der Folge zu einem Tennisarm führen. Denn auch dadurch kommt es zur Mehrspannung und auf lange Sicht zur Überanspruchung der Sehne mit anschließender Entzündung.

Einseitige, sich ständig wiederholende Handbewegungen

Der Tennisarm heißt zwar so, weil er bei Tennisspielern ziemlich häufig vorkommt. Denn 50 Prozent ist davon zumindest zeitweise betroffen. Doch auch Musiker, Büroarbeiter, Handwerker oder Sportler aus den Wurfsporarten, Volleyballer oder Kanufahrer können betroffen sein. Denn immer dann, wenn die Hand bei gebeugtem Ellbogen kräftig zupacken muss oder in dieser Position eine sich ständig wiederholende Bewegung machen muss, kann es zu der Überanspruchung kommen.

Ruhe und andere Behandlungsmethoden

"Eine Schonung, also Ruhigstellung, des betroffenen Arms ist der erste Schritt in der Behandlung eines sogenannten Tennisarms", erläutert der Orthopäde und Sportmediziner Dr. Michael Jung aus der Berliner Friedrichstraße. Zudem kann mit Kälte- oder Wärmebehandlungen agiert werden. Zur Linderung der Schmerzen sind viele Möglichkeiten denkbar. Dazu zählen Methoden wie Stoßwellen oder auch Akupunktur. Ebenso können Schmerzmittel oder lokale Betäubungsmittel zum Einsatz kommen.

Auch die Physiotherapie ist geeignet, so dass dadurch die Muskulatur wieder gedehnt und gestärkt wird. Als Vorbeugungsmaßnahme im Alltag dient das Tragen einer sogenannten Epicondylitis-Spange, welche für eine Entlastung am Muskelansatz des Ellenbogens sorgt. Auch Tape-Verbände und Kinesiotapes sind geeignete Maßnahmen zur Schmerzlinderung.

Letzte Ausweg: Operation

Sollten diese nicht-operativen Behandlungsmethoden keinen Erfolg haben, bleibt noch die Möglichkeit einer Operation. Dabei wird die Sehne am Muskelursprung eingekerbt, so dass es zu einer Entlastung des Gewebes kommt. Damit es nicht zu erneuten Entzündungen kommt, ist es bei Sportlern wichtig, Trainingsmethoden, Aufwärm-, Dehn- und Spieltechniken zu verbessern. Auch bei Nicht-Sportlern gilt es, die monotone Bewegung zu vermeiden und Alternativen zu entwickeln.

Pressekontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de»¿

Firmenkontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de»¿

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

Knie-/Schulter-Arthroskopie
Kyphoplastie
Handchirurgie
Ellenbogen-Chirurgie
Arbeits/Schulunfallbehandlung
Akupunktur
Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure
Sportlerbetreuung
Schmerztherapie
Stoßwellentherapie
ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)
Weitere Therapieformen
Sonografie der Säuglingshüften