

Tennisellbogen/Epicondylitis humeri radialis

Schmerzen im Bereich der Sehnenansätze sind beim Menschen sehr häufig. Besonders bei neuen Bewegungen, die ohne vorherige Gewöhnung angefangen werden, kommt es zu oft langwierigen Schmerzverläufen. Injektionen lokal am Ellbogen können kurzfristig eine beeindruckende Wirkung zeigen, führen aber nur selten zu einer langfristigen Besserung. Sie sollten max. 2 x erfolgen, danach wächst die Gefahr von Sehnen Schäden.

Neben der gründlichen Untersuchung um ein Schulter-Arm-Syndrom durch blockierte Halswirbel auszuschließen, kommt der Eigenbehandlung durch Dehnung und Übung eine wichtige Rolle zu. Ein regelmäßig belasteter Sehnenansatz entwickelt sehr viel seltener eine Störung.

Dehnungsübung:

Der betroffene Arm wird vollständig im Ellbogen gestreckt, die Hand im Handgelenk abgewinkelt. Mit der anderen Hand wird langsam die betroffene Hand in Richtung Körper gezogen, bis eine leichte Spannung auftritt. Diese Übung wird sowohl mit der Handfläche nach außen, als auch mit der Handfläche nach innen durchgeführt.

Kräftigungsübung:

Eine kleine gefüllte Wasserflasche wird mit der rechten Hand umfaßt. Der Handrücken ist nach oben gerichtet, die Flasche nach unten. Die Flasche wird angehoben, abgelegt, danach wieder angehoben, das Ganze für etwa 3 x 10 mal täglich. Die gleiche Übung kann auch mit der Handfläche nach oben durchgeführt werden.



Als zusätzliche Übung kann später auch die Drehung der Flasche geübt werden. Bei den Übungen kann es immer zu einer anfänglichen Verschlechterung kommen.

Nitrospray:

Nitroglycerin ist ein verschreibungspflichtiges Medikament für Störungen der Herzdurchblutung. Lokal an Sehnen angewendet führt es zu einer deutlich verbesserten Durchblutung und schnelleren Heilung. Dazu wird 2 x 2 Hub täglich auf den empfindlichen Sehnenbereich gesprüht. Diese Behandlung muss manchmal über mehrere Wochen bis Monate fortgeführt werden.

Bei lokaler Schwellung, Rötung und Überhitzung haben sich Heilerde oder Quarkumschläge bewährt.

Heilerdeumschläge:

Sieben Teile Heilerde mit zwei Teilen kaltem Wasser anrühren, auf die geschwollenen Körperteile bis zu fingerdick auftragen. Mit feuchtem Tuch (oder abgeschnittenem Socken!) umwickeln, darüber ein trockenes Tuch oder abgeschnittenen Socken (beides luftdurchlässig). Für mehrere Stunden bzw. bis zur vollständigen Trocknung drauflassen



Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

Quarkumschläge:

Einen handelsüblichen Quark 1 cm dick auf das betroffenen Gelenk auftragen, mit Frischhaltefolie abdecken. Mit einem alten Handschuh oder abgeschnittenen Socken fixieren. Für 2-10 Stunden belassen.

Schröpfen:

Bei Muskelverspannungen im gesamten Nacken-Schulter-Arm-Bereich kann Schröpfen auch als Selbstbehandlung zu Hause sinnvoll sein (siehe Kursblatt Schröpfen).

Epicondylitis-Spange:

Das Tragen einer Epicondylitis-Spange dient der Umleitung des Sehnenzuges bei Belastung. Bei fortgesetzter Belastung kann diese unterstützend getragen werden.

Weitere sinnvolle Maßnahmen können sein:

Krankengymnastik bei Muskelungleichgewichten,
Manuelle Therapie (Osteopathie),
Akupunktur und Moxibustion,
Schröpfen (nicht nur lokal, auch im Rückenbereich)
Injektionen mit Botox,
Stoßwellentherapie,
lokaler therapeutischer Ultraschall, TENS Behandlung usw.

Oft müssen mehrere Maßnahmen kombiniert werden, um zu einer dauerhaften Besserung zu führen.