

# Stechender Schmerz im Ellbogen

Die Epicondylitis – umgangssprachlich «Tennis-» oder «Golferellbogen» genannt – ist ein erworbener, schmerzhafter Reizzustand der Sehnenansätze von Muskeln des Unterarms im Bereich des Ellbogens.

Die Epicondylitis humeri radialis («Tennisellbogen») ist auf eine Überbeanspruchung der Streckmuskulatur von Handgelenk und Hand zurückzuführen. Ist die Beugemuskulatur betroffen, spricht man dagegen vom «Golferellbogen», der Epicondylitis humeri ulnaris. Die so bezeichneten Krankheitsbilder werden aber nur in der Minderheit der Fälle durch den Tennis- beziehungsweise Golfsport ausgelöst. Vor allem der Tennisellbogen kann durch verschiedene repetitive Tätigkeiten ausgelöst werden; etwa durch das Hantieren mit der Computermaus, das Schneiden der Gartenhecke oder das Tragen schwerer Kisten beim Wohnungsumzug. Dass diese an sich harmlosen Tätigkeiten zur schmerzhaften Erkrankung führen können, mag den Laien erstaunen, lässt sich aber gut erklären.

## Brennende, stechende Schmerzen

Die betroffenen Muskeln sind beim Ellbogengelenk durch ihre Sehnen mit dem Oberarmknochen verbunden – eine anfällige Stelle des Bewegungsapparates, an der sich eine Überlastung bald einmal bemerkbar macht. Es kommt zu einer Reizung des Gewebes, brennenden bis stechenden Schmerzen im Ellbogen, manchmal auch im Ruhezustand. Die Hand zur Faust zu ballen oder eine schwere Last zu heben fällt zunehmend schwerer oder wird unmöglich.

## Das lässt sich dagegen tun

Wichtig ist, dass das betroffene

Handgelenk und die Hand angepasst eingesetzt werden – meistens bedingt dies, dass schmerzauslösende Bewegungen möglichst reduziert, besonders belastende Tätigkeiten für gewisse Zeit ganz unterlassen werden. In der Ergotherapie gelangt eine Kombination verschiedener hilfreicher Methoden zur Anwendung: Die verhärtete, druckempfindliche und schmerzhafte Muskulatur wird mittels Dehnungsübungen (drittes Bild rechts) und ausstreichenden Massagebewegungen mobilisiert, der Muskel-Sehnen-Strang damit wieder elastischer. Die Patientinnen und Patienten werden durch die Ergotherapeutin, den Ergotherapeuten instruiert, sind somit in der Lage, die Dehnungsübungen und Massagebewegungen selbstständig vorzunehmen. Bei manuell belastenden Tätigkeiten hilft eine kleine Unterarmmanschette.

Haltung, Stellungen am Arbeitsplatz oder bei anderen Tätigkeiten werden durch die Ergotherapeutin, den Ergotherapeuten erfragt, überprüft und analysiert. Die Patienten und Patientinnen erhalten praktische Anlei-

tungen zur Verbesserung und lernen, wie der betroffene Arm so einzusetzen ist, dass er weder übermässig geschont noch belastet wird. Bei Bedarf werden von der Patientin benutzte Werkzeuge, Griffe usw. individuell ergonomisch angepasst, um weitere Reizungen der betroffenen Armmuskulatur zu vermeiden. Verschiedentlich hilft auch die gezielte Ultraschall-Behandlung in niedrigen Frequenzen.

## Gute Prognose

Eine Epicondylitis kann hartnäckig sein; je konsequenter aber die Dehnungsübungen durchgeführt und auf gute Haltung und Stellung am Arbeitsplatz und bei anderen Tätigkeiten geachtet wird, desto rascher tritt der Heilungserfolg ein. Trotzdem ist mit mehreren Wochen bis Monaten zu rechnen, bis die Beschwerden restlos verschwunden sind. Der chirurgische Eingriff zur Behandlung des Tennisellbogens, das Herausschneiden des degenerierten Sehnenstrangs, wird erst dann erwogen, wenn eine über mehrere Monate durchgeführte «konservative» Therapie nicht zum Erfolg führt.



## Die Auskunftsperson

Esther Bohli  
Dipl. Ergotherapeutin HF  
Leiterin Handtherapie Bern

## Praxis:

Handtherapie Bern, Praxis für Ergotherapie  
Monbijoustrasse 73, 3007 Bern  
Tel. 031 371 03 31

info@handtherapie-bern.ch; www.handtherapie-bern.ch

Extra:  
Link zur Website  
Handtherapie Bern

