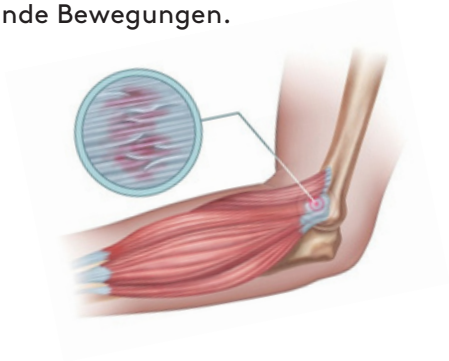
orthopassion
Privatpraxis für Orthopädie, Osteopathie & Bewegungsmedizin

Eigenübungen

Tennisarm (Epicondylitis humeri radialis)

Mit dem Begriff Epicondylitis wird in der Medizin eine schmerzhafte Reizung des Sehnenansatzes am Ellenbogengelenk (Epicondylus) beschrieben. Tritt die Reizung an der Außenseite auf, bezeichnet man dies als Epicondylitis humeri radialis, allgemein bekannt als Tennisarm oder Tennisellenbogen. Trotz dieser Bezeichnung tritt die Erkrankung nicht nur bei Tennisspielern auf; viel häufiger wird sie beispielsweise durch PC-Arbeit oder Gartenaktivitäten verursacht. Auslöser sind häufig Überbelastungen der Unterarmstreckmuskulatur durch wiederkehrende Bewegungen.



Diese Muskulatur ist für das Strecken von Hand und Fingern verantwortlich. Betroffene Personen empfinden Druck- oder Berührungsschmerzen über dem Muskelansatz am Ellenbogen, und bei Aktivierung dieser Muskeln verstärkt sich der Schmerz. Für eine erfolgreiche Therapie ist es entscheidend, dass Sie zu Hause ein spezielles Trainingsprogramm durchführen. Auf einer Schmerzskala von 1 bis 10 sollte der Wert während der Übungen und bis zwei Stunden danach nicht über 4 bis 5 liegen. Andernfalls reduzieren Sie bitte die Intensität – also das Gewicht und die Anzahl der Wiederholungen – für einige Tage oder setzen das Training vorübergehend ganz aus. Muskelkater und ein verstärktes Gefühl im Ellenbogen während oder nach den Übungen sind jedoch normal und unbedenklich.

Übungen als Video

Phase 1: Isometrisches Training bei Tennisarm

Dauer: 1 bis 3 Wochen

Beim isometrischen Training werden die Muskeln angespannt, nicht aber gedehnt.

Übung:

Für diese Übung benötigen Sie ein Gewicht, das so schwer ist, dass Sie es für 45 Sekunden halten können, ohne dass eine Schmerzintensität von maximal 5 überschritten wird. Dazu eignet sich eine Kurzhantel, aber auch ein bepackter
Rucksack. Legen Sie zunächst Ihren Unterarm mit der Handfläche nach unten auf eine Tischkante (1).
Alternativ können Sie als Unterlage auch Ihr Knie nutzen. Heben Sie das Handgelenk mit der freien Hand an (2) und strecken Sie es dann handrückenwärts (3). Diese Position halten Sie für 45 Sekunden. Danach machen Sie eine Minute Pause und wiederholen die Übung 5 bis 6-mal. Das Training führen Sie bitte 2 bis 3-mal täglich durch. Wenn Sie diese Übung mühelos schaffen, gehen Sie über zum exzentrischen Training (Phase 2).

Eigenübungen

Phase 2: Exzentrisches Training im Verlauf der Behandlung des Tennisarms

Dauer: 3 bis 6 Monate

Beim exzentrischen Training erfolgt eine Dehnung der Unterarmmuskulatur unter Belastung.

Übung:

Nutzen Sie hierzu ein Gewicht (Hantel oder Rucksack), das so schwer ist, dass Sie es noch gut halten können. Wie beim isometrischen Training legen Sie Ihren Unterarm mit der Handfläche nach unten auf eine Tischkante oder Ihr Knie (4). Mithilfe der freien Hand überstrecken Sie nun Ihr Handgelenk (5) und senken die Hantel bzw. den Rucksack langsam über 2 bis 3 Sekunden bis in die komplette Handgelenksbeugung ab (6). Anschließend heben Sie das Gewicht mit der freien Hand wieder an und wiederholen den Vorgang.
Führen Sie diese Übung zunächst 2-mal täglich mit 15 Wiederholungen durch und steigern Sie dabei nach und nach die Wiederholungszahl. Ihr Schmerzempfinden sollte dabei einen Wert von maximal 5 nicht übersteigen. Ansonsten reduzieren Sie die Intensität bitte über die Dauer einer Woche. Ziel sind 2 bis 3 Sätze á 15 Wiederholungen, die Sie 2 bis 3-mal täglich durchführen. Haben Sie dies erreicht, steigern Sie stufenweise das Gewicht.

Ergänzende Maßnahmen zu den Übungen bei Tennisarm

Um die Belastung weit möglichst zu reduzieren, sollten Sie während der Therapiephase die schmerzprovozierenden Tätigkeiten strikt vermeiden. Empfehlenswert ist es, die Sehnenansätze am Hauptschmerzpunkt Ihres Ellenbogens nach jeder Trainingsphase mit einer Eiskompresse zu kühlen. Kühlen Sie wenn es Ihnen zeitlich möglich ist 3 mal hintereinander jeweils ca. 5 Minuten mit einer mehrminütigen Pause. Dies ist effektiver als eine Kühlung 30 Minuten am Stück.

Weitere wichtige Module unserer Behandlung des Tennisarms

Für einen optimalen Behandlungserfolg empfehlen wir weitere Therapien, über die wir Sie gerne ausführlich informieren.

- manualtherapeutisch-osteopathische Behandlung der Halswirbelsäule sowie der Schulter-Arm-Region
- Kombination aus fokussierter Stoßwellentherapie (ESWT) der Sehnenansätze am Ellenbogengelenk und radialer Stoßwellentherapie der Unterarmmuskulatur inkl. Faszien- und Triggerpunktbehandlung der gesamten Kette von Handgelenk bis Halswirbelsäule
- Akupunktur zur Schmerz- und Reizreduktion
- Injektionstherapie mit Hyaluronsäure oder PRP

Noch Fragen?

info@orthopassion.de
0761 - 769 911 66