

Informationen zum

Tennis-Ellenbogen – Epicondylitis humeri radialis

Es handelt sich um eine mechanische Überbelastung meist bei einseitiger Belastung an der Außenseite vom Ellenbogen. Eine Ausheilung dauert hier sehr lange, da die Reparaturvorgänge wegen fehlenden Entzündungszellen nur langsam ablaufen. Zur Behandlung werden sehr viele Methoden eingesetzt. Viele sind wenig erfolgreich oder auch überflüssig, wie z.B. große Operationen.

In neueren Studien wurden viele Maßnahmen analysiert. Es hat sich gezeigt, dass die Kombination von einigen Maßnahmen und der konsequente tägliche Einsatz über mehrere Wochen sehr erfolgreich ist.

Anfangs muss der Überlastungsreiz vermieden werden, eine Ruhigstellung sollte nur ein paar Tage erfolgen. Eine Schmerzbehandlung kann ja nach Beschwerdebild mit lokalen Injektionen maximal 3-mal erfolgen.

Die örtliche Steuerung der Durchblutung mit Kühlungen (Eispack 3x tgl. unter 5 Minuten) und die eigenen Behandlung der Streckmuskulatur ist oft der Weg zum Erfolg. Ein flexibler Übungsstab (Stärke angepasst) wird täglich mit 3 Übungen und 15 Wiederholungen gebogen. Anschließend kurzzeitig Kühlen (Eispack 3x tgl. maximal 5 Minuten) und Dehnen.

Biegen nach unten :



Biegen nach oben:



Verwinden (3 Sek. halten):



Dehnung des gestreckten Armes mit der Hand nach unten und 20 Sekunden halten:



Die Übungen können innerhalb der ersten Wochen unangenehm sein. Dauer über 2 Monate. Nur bei Versagen wird zu weiteren Maßnahmen geraten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!