



NORDISCH GESUND

# Hilfe beim Tennisarm

Jeder, der mit gebeugtem Ellenbogen gleichförmige Bewegungen macht, ist gefährdet.



Nicht nur Tennis spielen, auch Computerarbeit belastet den Ellenbogen.

FOTOLIA

VON GABRIELE HELLWIG

Der Sommer lockt zahlreiche Tennisspieler auf Sand- und Hartplätze. Doch Überlastungen können einen sogenannten Tennisarm verursachen. Mediziner reden heute auch vom „Mausarm“, denn nicht selten entsteht der Schmerz im Ellenbogen aufgrund einer Überbeanspruchung am PC.

## Symptome

Der Ellenbogen ist geschwollen und gerötet, jede Bewegung tut weh. Die Kraft der Hand- und Fingermuskeln lässt nach, das Greifen von Gegenständen ist sehr schwierig und schmerzhaft. Alle, die häufig bei gebeugtem Ellenbogen gleichförmige Bewegungen ausführen, sind gefährdet. Dazu zählen Handwerker, aber auch Büromenschen, die den ganzen Tag am Computer arbeiten. Dazu Dr. Jörn Kircher, Leiter der Schulter- und Ellenbogenchirurgie der Klinik Fleetsinsel Hamburg: „Was heute als Tennisarm bezeichnet wird, wird nur noch selten

durch das Tennis spielen hervorgerufen. Häufig ist eine Überbeanspruchung im Beruf die Ursache, also die ständige Arbeit am Computer mit der Maus. Der Begriff Mausarm oder Heimwerker-Ellenbogen wäre somit passender.“ Schätzungen zufolge sind bis zu drei Prozent der Bevölkerung von der Erkrankung betroffen. „Eine körperliche Tätigkeit mit schnellen Wechselbewegungen des Unterarms und der Hand – insbesondere mit hoher Griffstärke – erhöht das Risiko“, ergänzt Kircher. So leiden 20 bis 30 Prozent der ambitionierten Tennisspieler unter den Symptomen.

## Entstehung

Nimmt man es medizinisch genau, sind die Schmerzen um einen kleinen Knochenvorsprung, den sogenannten Epicondylus, an der Außenseite des Ellenbogens lokalisiert. Dort setzen über Sehnen die Unterarm- und die daumenseitige Hand- und Fingerstreckmuskulatur an. Sie sind für das Bewegen von Fingern und Handgelenk zuständig. „Führt man ständig mit angewinkeltem Arm ein und denselben Handgriff aus, ist

die Durchblutung gestört. Die angespannten Sehnen reiben über den Ellenbogenknochen. Dadurch entstehen winzige Risse. In der Folge kommt es zu einer Entzündung im Gewebe, die schließlich zu Gewebsveränderungen führen kann. Besonders in Frühstadien spricht die Erkrankung sehr gut auf konservative Therapien an. Im Vordergrund steht die Beseitigung der auslösenden Ursachen, wenn diese bekannt sind. Bei Tennisspielern ist dies oft die Veränderung der Griffhaltung und -stärke und allgemein der Schlagtechnik“, führt Kircher aus.

## Die besten Therapien

**Kortisonspritzen:** Injektionen mit entzündungshemmenden und schmerzstillenden Mitteln können die Heilung beschleunigen. Vorsicht: Mehrfache Gaben können am Ende selbst die Sehnen schädigen.

**Kälte:** Schmerzen können mit einem Eisbeutel gelindert werden. Durch die Kälte lässt auch die Schwellung nach. Vorsicht: Immer ein Stück Stoff zwischen Haut und Eisbeutel platzieren.

**Ultraschallbehandlung:** Durch die von den Ultraschallwellen erzeugte Wärme werden die Muskeln gelockert, die Durchblutung erhöht sich und das Gewebe wird besser mit Nährstoffen versorgt.

**Akupunktur:** Durch sie kann zum einen die Spannung der Muskulatur direkt beeinflusst werden, zum anderen kann der Kreislauf Schmerz-Verspannung-Schmerz unterbrochen werden.

**Stoßwellentherapie:** Hier werden hochenergetische Schallwellen auf den schmerzenden Sehnenansatz geleitet. Durch die Wellen können Schmerzen reduziert und die Heilung angeregt werden.

**Ruhigstellung:** Leichte Schmerzen können von selbst verschwinden, wenn die Betroffenen ihrem Arm die nötige Ruhe gönnen. Auch mögliche Belastungen sollten vermieden werden. Heute empfehlen Orthopäden allerdings, die Ruhephase nicht zu lange dauern zu lassen, um Verkürzungen von Muskeln, Sehnen und Bändern im Bereich des Ellenbogens zu vermeiden.

**Physiotherapie:** Hat der akute Schmerz nachgelassen, sollte mit Krankengymnastik begonnen werden. Muskeln und Sehnen müssen gedehnt, gekräftigt und massiert werden. Denn sind die Muskeln rund um den Ellenbogen kräftig, entlasten sie die Sehnen.

**Stockmassagen:** Durch kleinste Schläge auf den schmerzhaften Bereich werden die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt. Schädigende Stoffwechselprodukte werden abtransportiert.

**Injektionen mit körpereigenen Wachstumsfaktoren:** Hierbei werden entzündungshemmende Wachstumsfaktoren und schmerzlindernde Botenstoffe aus dem Blut des Patienten in einer Zentrifuge aufbereitet und isoliert. Anschließend können sie dann in konzentrierter Form direkt an das degenerativ veränderte Sehnen-gewebe gespritzt werden.

**Botulinumtoxin:** Die niedrig dosierte Injektion von Botulinumtoxin in den überlasteten Muskel scheint ebenfalls eine wirksame Methode gegen den Tennisarm zu sein. Das Toxin legt Muskeln und Sehnen zwei bis drei Monate lahm, so dass sie sich erholen können. Wenn die Wirkung nachlässt, haben sich in der Regel die Beschwerden verringert oder sind verschwunden.

**Epicondylitis-Spange:** Diese Spangen üben Druck auf die Muskulatur aus und führen zu einer leicht veränderten Zugbeanspruchung am schmerzhaften Sehnenansatz. Eine Epicondylitis-Spange sollte über mehrere Stunden täglich insbesondere bei Belastung getragen werden.

## Operation:

1. Bei der offenen Operation nach Nirschl werden bestimmte Strecksehnen des Handgelenkes und der Finger über einen etwa drei Zentimeter langen Schnitt vom Knochenansatz am Ellenbogen gelöst, erkranktes Gewebe wird entfernt. Über kleinste Knochenbohrungen wird die Durchblutung und das Einwandern von Stammzellen stimuliert. Danach werden die Sehnen neu vernäht. Dadurch lässt die Spannung nach, die Schmerzen reduzieren sich. Außerdem werden bei dieser Methode schmerzübertragende Nerven der Knochenhaut verödet.

2. Als Alternative gibt es einen arthroskopischen Eingriff, bei dem über winzige Schnitte operiert wird. „Über den kleinen Zugang wird das erkrankte Gewebe eingeklebt und entfernt. Diese Methode ist jedoch nicht für alle Patienten geeignet“, erklärt Kircher. ●



ter- und Ellenbogenchirurgie der Klinik Fleetsinsel Hamburg: „Was heute als Tennisarm bezeichnet wird, wird nur noch selten