# Schmerzen im Ellenbogen – Was nun ?

**Durch einen Tennisarm kann beim Händedrücken ein heftiger Schmerz verursacht sein. Über auslösende Ursachen und die Behandlung dieser häufigen Erkrankung beim Tennis sprach Claudio Gärtner von red2pro mit dem Berliner Orthopäden Dr. Dietrich Wolter, der als Orthopäde und ehemaliger Profi-Tennisspieler der Experte zum Thema „Tennisarm“ ist.**

*Herr Dr. Wolter, was ist unter dem Begriff „Tennisarm“ zu verstehen?*

**Dr. Wolter:** Ursache des sog. Tennisellenbogens sind Mikroeinrisse im Sehnenansatz der Unterarmstreckmuskulatur. Es kommt dadurch zur lokalen Reizreaktion am äußeren Ellenbogenknochen. Typische Merkmale sind Druckschmerzen am Ellenbogen sowie Schmerzen bei Streckbewegungen der Finger und des Handgelenkes gegen Widerstand.

*Entsteht solch eine Überlastung durch das Tennisspielen?*

**Dr. Wolter:** Es gibt einige wichtige Faktoren, die typische Auslöser sein können. Hierzu gehört möglicherweise eine falsche Griffhaltung, ein neuer Schläger oder eine Änderung im Bereich der Bespannungshärte. Auch technische Umstellungen durch den Trainer beim Griff aber auch vielfältige Ball- und Bodenbelagwechsel können zu typischen Beschwerden am Schlagarm führen. Allgemein lässt sich sicherlich sagen, dass durch allgemeine Vibrationsbelastungen beim Schlagen des Balles insbesondere die Streckmuskulatur des Unterarmes und der Sehnenansatz am Ellenbogen übermäßig stark beansprucht werden. Verbesserte Schlagtechniken und auch verbesserte Materialien im Schlägerbereich haben allerdings inzwischen dazu geführt, dass der Tennisspieler seltener am Tennisarm erkrankt als früher. Einige Firmen entwickeln heutzutage Tennisschläger, bei denen die mechanische Energie beim Schlagen des Balles deutlich gedämpft wird. Dies geschieht insbesondere durch verschiedene Härtegrade des Schlägermaterials im Rahmenbereich, aber auch durch spezielle Griffkonstruktionen.

*Viele Menschen, die nicht Tennis spielen bekommen allerdings trotzdem einen Tennisarm. Wie kommt das zustande?*

**Dr. Wolter:** Eine Großzahl der Patienten haben in ihrem Leben nie Tennis gespielt. Es entstehen jedoch die typischen belastungsabhängigen Schmerzen wie beim Tennisspieler mit Tennisarm. Ein typischer Auslöser hierfür sind einseitige Belastungen des Unterarmes und des Ellenbogens bei denen wiederholte Bewegungsabläufe ausgeführt werden, die ungewohnt lange andauern und viele Wiederholungen einfordern. Typische Tätigkeiten hierfür sind z. B. ungewohnt langes Schrauben, Drehen oder Hämmern, vielfach aber auch eine falsche Armhaltung bei der Maus-Arbeit am Computer. Man spricht heutzutage u.a. auch schon von dem sog. Maus-Arm. Allerdings sind auch viele Golfer von der Überlastung am Ellenbogen betroffen. Hier wird allerdings mehr die Innenseite am Ellenbogen belastet, so dass im Unterschied zum Tennisarm eher die Unterarmbeugemuskulatur am Ansatz des Ellenbogenknochens Reizzustände aufweist.

*Wie behandeln Sie einen Tennisarm?*

**Dr. Wolter:** Zunächst einmal steht die Ruhigstellung mit lokaler Kälteanwendung im Vordergrund. Bei starken Schmerzen werden auch entzündungshemmende Medikamente an den Sehnenansatzbereich gesetzt. In der letzten Zeit haben wir hervorragende Ergebnisse mit der Stoßwellentherapie erreicht. Jeder Tennisspieler erhält jedoch zusätzlich zur durchgeführten Therapie ein spezielles Dehn- und Übungsprogramm für den Schultergürtel und Armbereich erklärt. Diese müssen täglich mehrmals durchgeführt werden. Des Weiteren ist wichtig, dass im Vorfeld die Ursache des Tennisarms sicher geklärt ist. Ein Nervenengpasssyndrom oder auch Bandscheibenprobleme an der Halswirbelsäule, aber auch eine Arthrose im Ellenbogengelenk führen oft zu ähnlichen Beschwerden, müssen jedoch grundsätzlich anders behandelt werden. Parallel zu den genannten Therapiemaßnahmen empfehlen wir das Tragen einer sogenannten „Epicondylitisspange“ zur Entlastung des Sehnenansatzes am Ellenbogen. Auch sollte eine geeignete physiotherapeutische Behandlung eingeleitet werden. Ziel ist es in jedem Fall den operativen Eingriff zu vermeiden. Jeder Tennisspieler sollte vor Belastung ein ausreichendes Aufwärmtraining mit Dehnübungen der Schulter-Arm-Muskulatur durchführen. Grade zu Beginn der Sommersaison ist es wichtig, dass die Schläger, die vielleicht im Winter nicht so viel und anders benutzt wurden, hinsichtlich der Bespannung und des Griffes von einem Profi überprüft werden.

*Danke für das Gespräch!*

Dr. Dietrich Wolter ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Sportmedizin und im orthozentrum26 am Kaiserdamm tätig. Als ehemaliger Profi-Tennisspieler war Dr. Wolter auf der ATP-Tour und in der Bundesliga aktiv und gewann mehrere Berliner-Meister-Titel. Als Sportarzt betreute er in den letzten 10 Jahren die internationalen Tennismeisterschaften der Damen von Deutschland auf der Anlage des LTTC „Rot-Weiß“ und unter anderem das Deutsche Fed-Cup-Team.

orthozentrum26
Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie & Sportmedizin

Dr. med. Dietrich Wolter
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie
Sportmedizin - Chirotherapie
Akupunktur - Schmerztherapie

Dr. med. Matthias Mainka
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie
Chirotherapie - Akupunktur

Dr. med. Imke Kuchenbuch
Fachärztin für Chirurgie

Praxis
Kaiserdamm 26
14057 Berlin-Charlottenburg

Fon +49(0)30 302 80 88
Fax +49(0)30 306 14 577

www.orthozentrum26.de
www.medzentrum26.de
info@orthozentrum26.de

Behandlungstechniken
- Sportmedizinische Betreuung
- Akupunktur
- Chirotherapie
- Spezielle Schmerztherapie
- Osteoporosetherapie
- Minimalinvasive Wirbelsäulentherapie
- Arthrosetherapie Hyaluronsäure Orthokin
- Magnetfeldtherapie (PMT)
- Lasertherapie
- Hochtontherapie
- Stoßwellentherapie (ESWT)
- Ambulante u. stationäre Operationen
- Endoprothetischer Gelenkersatz Knie- und Hüftgelenk
- Arthroskopische Operationen

Diagnostik
- Röntgen
- Sonographie
- Knochendichtemessung
- Fußdruckmessung
- 3D WS-Messung
- MRT – Kernspin

Blutdruckeinstellung durch den Experten
Abklärung von Herzschmerzen
Internistischer Check up

Dr. Constanze Müller
Praxis für Innere Medizin und Kardiologie

Hohenzollerndamm 187, 10713 Berlin
Am Emser Platz
Tel. 8211009, Fax 8220942
www.herzpraxis-wilmersdorf.de

Friedrich Carré, Georgenstr. 24, 10117 Berlin
Am Bahnhof Friedrichstraße
Tel. 8105 6215, Fax 8105 6214
www.herzpraxis-mitte.de

A k t u e l l

Schmerzfrei ins Match!

Mit den schonenden Operationsverfahren des Gelenkzentrums CHIMANOS am Kurfürstendamm in Berlin können sportlich aktive Menschen auch nach dem Einsatz eines neuen Hüft- oder Kniegelenkes den Sprung in die nächste Spielklasse schaffen.

**Operation nicht zu lange hinausschieben**
Dr. Cyrus Sarem, Leiter des Gelenkzentrums am Kurfürstendamm, weiß aus Erfahrung, dass viele Menschen auch unter großen Schmerzen einfach weiter machen. Er empfiehlt betroffenen Menschen die Entscheidung zur OP nicht zu lange hinauszuzögern. Denn die Folge ist ein oft jahrelang andauernder Leidensweg. Mit einer OP kann der Betroffene meist schnell wieder auf den Platz.

**Erneuert wird nur, wenn es unumgänglich ist**
Ehe ein betroffenes Gelenk erneuert wird, versuchen die Ärzte des Gelenkzentrums erst einmal viele andere heute mögliche Wege, um eine dauerhafte Schmerzfreiheit oder sogar eine Gesundung der Gelenke zu erreichen. Wenn eine irreversible Abnutzung festgestellt oder ein Gelenk nach einer Verletzung nicht wieder beschwerdefrei verheilt, rät das Team um Dr. Sarem zur Erneuerung.

**Knie- oder Hüft-OP bei CHIMANOS**
In jedem Fall steht die Schonung des Gewebes im Vordergrund. Nur die wirklich verschlissenen Gelenkanteile werden ersetzt und die gesunden bleiben erhalten. Bei der Hüft - OP z.B. bleibt sogar die individuelle Anatomie unberührt, ebenso das körpereigene Gewebe wie Schenkelhals und Hüftkopf. Lediglich die Gelenkpfanne wird ersetzt und die verschlissenen Partien am Hüftkopf mit einer Metallkappe „überkront“. Das hat den entscheidenden Vorteil, dass das „Gefühl“ für das neue Gelenk und somit auch die natürliche individuelle Krafteinleitung des Körpergewichtes erhalten bleibt. Besonders für Sportarten, die die Sprunggelenke stark beanspruchen wie Tennis, ist das wichtig.

Als Spezialisten für minimal-invasive Operationstechniken arbeitet Dr. Sarem zudem sehr muskelschonend. Das bedeutet für die Patienten des Gelenkzentrums: Weniger Schmerzen, schnellere Wundheilung, weniger Kraftverlust und bessere Beweglichkeit. ■

CHIMANOS
MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM
Kontakt: Dr. Cyrus Sarem

Kurfürstendamm 61
Ecke Leibnizstraße/Olivaer Platz
10707 Berlin

Tel.: 030 - 884 30 6-99
e-mail: praxis@chimanos.de
www.chimanos.de