

ELLENBOGEN

Tennisellenbogen

Bei einem Tennisellenbogen/Tennisarm (Epikondylitis radialis humeri) kommt es zu einem Reizzustand der Sehnenansätze an den Streckermuskeln des Unterarms im oberen Bereich des Ellenbogengelenks. Dabei kommt es durch Überlastung/Überreizung der Muskulatur zu Mikrorissen in den Sehnenansätzen, welche in einer Entzündung resultieren können.

Nicht nur Tennisspieler können davon betroffen sein, sondern auch beispielweise Bürotätige, die durch häufiges Nutzen der klassischen Computermaus eine Überlastung der Muskeln spüren können.

Immer wiederkehrende Mikroverletzungen können dann auch zu degenerativen und chronischen Sehnenpathologien führen.

Bei einer solchen Tendinose hilft ein exzentrisches Krafttraining der Unterarmstrecker. Auch Dehnungen und sogenannte Friktionen können Schmerzen lindern. Risikofaktoren beispielsweise im Büro (Ergonomie!) gilt es zu modifizieren und zu minimieren.

Bei einer akuten Entzündung der Sehnenansätze (Tendinitis) ist zunächst eine Entlastung ratsam. Auch entzündungshemmende Medikamente können bei Bedarf zum Einsatz kommen. Nach der Entzündungsphase kann die Belastung langsam wieder gesteigert werden.

Golferellenbogen

Bei einem Golferellenbogen/Golferarm sind die Sehnenansätze der Beugemuskeln des Unterarms an der Innenseite des Ellenbogengelenks gereizt oder geschädigt. Auch hier ist die Überlastung dieser Muskeln meist die Ursache.

Beim Golferellenbogen sind nicht nur Golfspieler betroffen, sondern er tritt auch bei bestimmten Berufs- und Alltagsaktivitäten auf.

Die Beschwerden eines Golferellenbogens können wie beim Tennisellenbogen gut konservativ gelindert werden.

Impingement

Bei einem Impingement des Ellenbogens können verschiedene Strukturen eingeklemmt werden: Bänder, freie Gelenkkörper, Osteophyten oder sogenannte Plica-Falten. Eine genaue Untersuchung gibt hier Aufschluss.

Je nach Struktur variiert die Lokalisation der Beschwerden. Meist gibt es einen traumatischen Auslöser.

Generell gilt es, die schmerzauslösende Bewegung zu unterlassen. Manchmal hilft eine Manipulationstechnik von medizinisch ausgebildetem Personal. Auch Kortisoninjektionen an der schmerzhaften Stelle können die Beschwerden lindern. Ist eine Plica-Falte die Ursache, so muss diese meist operativ entfernt werden.

Instabilität

Eine Instabilität im Ellenbogengelenk resultiert meist aus einem Trauma. Dies passiert oft durch einen Sturz auf den gestreckten Arm. Radiuskopffrakturen oder Ellenbogenluxationen können die Folge sein.

Aber auch operative Eingriffe am Ellenbogen können zu einer Instabilität führen.

Patienten klagen über lokale Schmerzen, Geräusche bei der Bewegung und/oder ein Gefühl von Unsicherheit.

Eine konservative Therapie sollte zunächst das Mittel der Wahl sein. Beweglichkeitsverbesserung, Schulung der Tiefensensibilität und die Stabilisation des Ellenbogengelenks durch Training der umliegenden Muskulatur sollten hier an oberster Stelle stehen.

Ellenbogenbelastende Bewegungen wie Stützen sollten zunächst unterlassen werden, in der Akutphase in einer bestimmten Position immobilisiert werden.

Sollte sich nach 6 Wochen die Beschwerden nicht deutlich reduzieren, wäre eine Operation zu empfehlen.