## **PATIENTENINFORMATION**

# ELLENBOGEN

NEUE WEGE IN DER THERAPIE DES ELLENBOGENS

BESSER IN BEWEGUNG

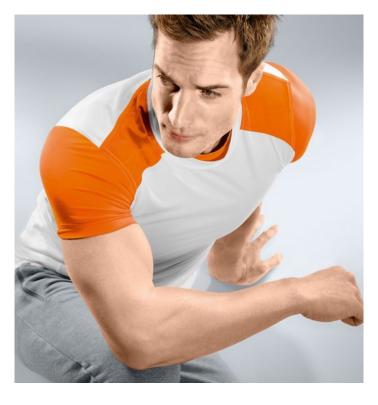




# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER.

diese Informationsbroschüre haben wir speziell für Menschen mit Erkrankungen des Ellenbogengelenks erstellt.

Der Ellenbogen ist ein sehr stabiles, hochdifferenziertes Gelenk, dessen drei Komponenten perfekt zusammenspielen. Es ermöglicht eine Scharnierbewegung zwischen Oberarm und Elle sowie die Umwendbewegungen zwischen Elle, Speiche und Oberarm. Die Stabilität gewinnt das Gelenk aus der knöchernen Führung, dem straffen Kapsel-Band-Apparat und der gelenkübergreifenden Muskulatur.



Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu den häufigsten Krankheitsbildern, Tipps zur Rehabilitation und Gesunderhaltung sowie zur Wirkungsweise und Einsetzbarkeit von Orthesen und Bandagen. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt.



# EPICONDYLITIS, AUCH BEKANNT ALS "TENNISELLENBOGEN" ODER "GOLFER

## **URSACHEN**

Die populären Namen bezeichnen Schmerzen am Epicondylus des Oberarms, einer natürlichen Knochenvorwölbung, an der Muskeln und Bänder ansetzen. Beim "Tennisellenbogen" (Epicondylitis humeri radialis) geht der Schmerz vom radialen (außenseitigen) Epicondylus aus, beim "Golferellenbogen" (Epicondylitis humeri ulnaris) vom ulnaren (innenseitigen) Epicondylus. Oft strahlt er bis in die Unterarmmuskeln aus. Grund der Schmerzen ist eine Ansatzentzündung bzw. eine Verschleißerscheinung der Unterarmstreck- oder -beugesehnen am Oberarmknochen.



## SYMPTOME

Patienten mit "Tennisellenbogen" – oft auch als "Mausarm" bekannt – leiden vor allem an Schmerzen, die durch Alltagsbewegungen ausgelöst werden, wie z.B. das Einschenken einer Kaffeetasse, das Auswringen eines Lappens, Schraubbewegungen wie beim Öffnen einer Flasche oder auch belastende Tätigkeiten in Beruf, Hobby oder beim Sport.

Es kann zwar Tennisspiel der Auslöser sein, aber muss es nicht sein – ebensowenig wie Golfspiel für die Indikation des "Golferellenbogens". Hier wird der Schmerz oft ausgelöst durch Druck auf die Handfläche oder die Finger. Typischerweise sitzt der Hauptschmerz in beiden Fällen direkt am Sehnenansatz am Epicondylus und strahlt häufig in die Unterarmmuskulatur aus.

## **ELLENBOGEN"**

Bei Patienten mit "Golferellenbogen" wird die Symptomatik oft durch eine angeborene Überstreckbarkeit des Ellenbogens und eine auffallende nach innen knickende Achse des Oberarms (Cubitus valgus) verstärkt.

**EPI-HiT®** 



**EPIDYN® STABIL** 



#### **THERAPIEAUSBLICK**

Die Anwendung von Bandagen und Spangen ist ein Hauptbestandteil des Therapiekonzepts. Die Wirkung lässt sich durch die Kompression des elastischen Gestricks und durch die eingearbeiteten Silikonpelotten erklären. Die Bandage erreicht eine Lastreduktion auf den Sehnenansätzen und verteilt die Belastung großflächig über die Unterarmmuskulatur. Die Pelotten haben eine Massagewirkung und stimulieren die schmerzhaften Triggerpunkte – das sind verkrampfte Zonen innerhalb der Muskulatur.

# ARTHRITIS UND ARTHROSE

## URSACHEN

In der Regel ist ein degenerativer Verschleiß des Gelenks die Ursache für die Entstehung einer Arthrose. In selteneren Fällen kann ein zurückliegender Unfall bzw. die Folgen eines Unfalls zur Zerstörung des Gelenks führen. Arthrotische Gelenke neigen leicht zu entzündlichen Schüben (Arthritis) durch die Abbauprodukte der Knorpelschäden, der häufig freien Gelenkkörper und der reaktiven Schleimhautentzündung. Dabei bildet sich ein übermäßiger Gelenkerguss, der zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen kann.







#### SYMPTOME

Verschleiß sowie Bewegungseinschränkungen werden oft erst registriert, wenn der Schmerz zu unangenehm wird. Ein arthrotischer Ellenbogen ist in der Regel noch recht gut belastbar. Auf Belastungsphasen können jedoch Schmerzen, Schwellung und Überwärmung folgen.

#### **THERAPIEAUSBLICK**

Eine Arthrose des Ellenbogens ist konservativ nicht zu heilen. Es ist jedoch möglich, das Gelenk in akuten Phasen mithilfe einer Bandage zu entlasten. Entzündungshemmende Medikamente helfen ebenfalls. Sollte das Gelenk einklemmen oder blockieren und die Funktion zu sehr beeinträchtigt sein, ist mit einer Operation zu helfen.

# BURSITIS OLECRANI UND SULCUS ULNARIS SYNDROM

## URSACHEN

Eine Bursitis olecrani (Schleimbeutelentzündung) des Ellenbogens kann durch einen Sturz bzw. das Anschlagen an der Ellenbogenspitze ausgelöst werden oder durch eine ständige Druck- oder Scherbelastung.

Das Sulcus ulnaris Syndrom bezeichnet eine Irritation des Nervus ulnaris in seinem Gleitlager hinter dem innenseitigen Oberarmknochen (Kubitaltunnel). Auslöser sind Druckbelastungen, eine Prellung oder eine mechanische Irritation.







## **SYMPTOME**

Die Bursitis olecrani macht sich in der akuten Phase mit einer Schwellung, Rötung und Überwärmung über der Ellenbogenspitze bemerkbar. Typisch sind stechende Schmerzen beim Auflegen des Ellenbogens.

Beim Sulcus ulnaris Syndrom treten Taubheitsgefühle am Kleinund Ringfinger und der äußeren Handkante auf sowie starke Druckempfindlichkeit über dem Kubitaltunnel und elektrisierende, ausstrahlende Schmerzen.

## **THERAPIEAUSBLICK**

Bandagen dienen dazu, die im Alltag unvermeidlichen Belastungen zu reduzieren. Ihre Anwendung kann die Lebensqualität verbessern und eine OP vermeiden.

# BANDAGEN UND ORTHESEN

### **ENTLASTEN UND AKTIVIEREN**

Bandagen und Orthesen sind funktionssichernde Hilfsmittel. Konstruktion und Komponenten sind je nach Indikation festgelegt. Die Ruhigstellung führt zu einer Schmerzreduktion, der Muskeltonus nimmt ab und die Stoffwechselaktivität wird gefördert. Die entzündungsbedingte Schwellung geht zurück und die Regeneration wird unterstützt.









### 1,2\_PELOTTEN

Pelotten können je nach Indikation und Konstruktion massierend und tonussenkend oder druckentlastend wirken.

## 3 DRUCKVERSTÄRKER

Über stufenlos einstellbare Klettverschlüsse und zirkuläre Bänder lässt sich gezielt dosierter Druck aufbauen, um entzündlich verändertes Gewebe zu entlasten.

#### 4 GESTRICK

Dynamisches, dreidimensionales Flachgestrick sorgt für funktionelle Kompression bei optimalem und faltenfreiem Sitz.

## LOCKER AUS DEM ELLENBOGEN

Die Kombination der SPORLASTIC Ellenbogenprodukte mit dem therapeutischen Übungsprogramm bietet die Grundlage für ein erfolgreiches Behandlungskonzept. Ziel hierbei muss sein, die Ursachen der Problematik individuell in die Therapie miteinzubeziehen.

## **ALLGEMEINE THERAPIEZIELE**

Für die Erhaltung der Gelenk- und Muskelfunktion sollte dieses Übungsprogramm täglich ausgeführt werden.



Es beinhaltet unter therapeutischen Gesichtspunkten folgende Ziele:

- \_ Schmerzen lindern
- \_ Beweglichkeit fördern
- \_ Kraft verbessern

Funktionelle Übungen, ein ausgewogenes Krafttraining und ein besseres Bewegungsverhalten fördern die Belastbarkeit und vermeiden mögliche Rezidiverkrankungen.

### WICHTIG:

FÜHREN SIE ALLE ÜBUNGEN IM SCHMERZFREIEN BEREICH AUS!

HALTEN SIE SICH NACH EINER OPERATION UND WÄHREND DER REHABILITATION AN DIE BELASTUNGS-RICHTLINIEN IHRES ARZTES.



# WAS KANN ICH MIR BEI AKUTEN SCHMERZEN GUTES TUN?

Zur Linderung akuter Schmerzen eignen sich die folgenden Griffe. Auch die Kältetherapie ist eine bewährte Methode. Ein "Eislolly" lässt sich gegenüber Eispacks zielgerichteter dosieren und Erfrierungen durch zu lange Applikation werden vermieden.

## TRIGGERPUNKTE

Fühlen Sie sich in Ihren Schmerzpunkt ein und halten Sie ihn. Erhöhen Sie den Druck submaximal. Strecken Sie den Ellenbogen und bewegen Sie dabei die Hand nach oben und unten.



## mehrmals täglich, 10 Wiederholungen







## **FASZIENMASSAGE**

Massieren Sie sich mit sanftem Druck (ein "Wohlfühlschmerz" darf spürbar sein) vom Daumen bis zum Ort des Schmerzgeschehens. Strecken Sie den Ellenbogen und bewegen Sie dabei Ihre Hand sowohl nach oben als auch nach unten.



mehrmals täglich, 10 - 20 Wiederholungen

## ÜBUNGEN ZUR REHABILITATION ...

Bei einer chronischen Erkrankung sowie nach einer Operation oder Verletzung ist es wichtig, wieder in Bewegung zu kommen bzw. die Beweglichkeit zu erhalten. Das ist die Voraussetzung, um wieder langsam mit dem Kraftaufbau zu starten.

## **BEWEGLICHKEITSVERBESSERUNG**

Hand beugen und strecken, Unterarm dabei gleichzeitig ein- und auswärtsdrehen. Beim Beugen den Ellenbogen strecken.

# mehrmals täglich, 10 – 20 Wiederholungen

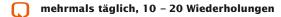






## **BEWEGLICHKEIT UND KRAFT**

- 1 Mit dem "Handmaster" im schmerzfreien Bereich arbeiten.
- 2 Therabandübung mit dem Soft-Theraband im schmerzfreien Bereich.



# UND ZUR PRÄVENTION

Starke Muskeln sind die Voraussetzung für gesunde Gelenke und schmerzfreie Bewegung. Die vorgestellten Übungen dienen der Kräftigung und können auch präventiv ausgeführt werden.

## UNTERARMTRAINER

Wickeln Sie ein Gewicht von 1 bis 2 kg mit dem Unterarmtrainer auf (in der Rehabilitation ohne Gewicht). Dabei Ellenbogen unter den Schultern lassen und Handgelenke maximal hochziehen.



## 4 x pro Woche, 4 – 10 Wiederholungen







## **PRO-SUPINATIONSTRAINER**

Halten Sie den Arm während der gesamten Übung im rechten Winkel. Führen Sie den Pro-Supinationstrainer nicht über die Horizontale hinaus nach unten. Kurzer Hebel: Übung leicht, langer Hebel: Übung schwer.



4 x pro Woche, 10 Wiederholungen

# FÜR ALLTAG UND BERUF

Egal ob im Haushalt oder im Beruf, kleine Hilfsmittel helfen, den Alltag leichter zu bewältigen und das belastete Gelenk zu schonen – bei noch nicht ausreichender Kraft oder beeinträchtigter Greiffunktion.

## **FLASCHE ÖFFNEN**

Schraubverschlüsse können mit der "Geniala" ohne Kraftanstrengung einfach und schnell geöffnet werden. Durch den ergonomischen Flaschenöffner werden Ellenbogen und Handgelenk geschont und Schmerzen reduziert.







## **OPTIMIERUNG DES ARBEITSUMFELDS**

Eine ergonomische Tastatur, Mouse und Mousepad fördern die Aufrichtung des Bewegungsapparats und verbessern die Stellung von Hand und Arm.

# PRODUKTE FÜR IHREN ERFOLG

Bleiben Sie in Bewegung und tun Sie Ihrem Ellenbogen etwas Gutes – zur Rehabilitation sowie vorbeugend.

Stimmen Sie in jedem Fall Ihr individuelles Trainingsprogramm mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab.

In unserem beispielhaften Übungsprogramm und bei den Alltagstipps haben wir die nachfolgenden Geräte eingesetzt und getestet – unser Urteil: das ist etwas für Sie!



### **NÜTZLICH UND PRAKTISCH**

- \_ Ultraleichtes Therapieband
- \_ Trainingsgerät "HANDMASTER plus"
- \_ "Geniala" Flaschenöffner
- \_ HOLMENKOL Wasch- und Pflegeprodukte

Sie finden die Produkte im gut sortierten Fachhandel oder beguem im Internet unter www.valife.de



# SPORLASTIC ORTHOPAEDICS -BESSER IN BEWEGUNG

#### SPORLASTIC DEUTSCHLAND

#### SPORLASTIC GmbH

#### Medizinische Produkte

Weberstraße 1 • 72622 Nürtingen Postfach 14 48 • 72604 Nürtingen Germany

Telefon +49 7022 705181 Fax +49 7022 705113

info@sporlastic.de • www.sporlastic.de

#### SPORLASTIC SCHWEIZ

#### **BERRO AG**

Austraße 7 • 9055 Bühler Switzerland

Telefon +41 71 3350777

Fax +41 71 3350770

info@sporlastic.ch • www.sporlastic.ch

#### SPORLASTIC ÖSTERREICH

Wir sind unter der deutschen Adresse für Sie da.

#### SPORLASTIC QUALITÄT



Qualitätsmanagementsystem DQS-zertifiziert nach DIN EN ISO 13485:2016, Reg.-Nr. 069305 MP2016

#### SPORLASTIC ENGAGEMENT



Offizieller Kompetenzpartner des BDR





GAUTHIER DANCE





Offizieller Partner von Anne Sauer





www.facebook.com/sporlastic





Instagram www.instagram.com/sporlastic\_official

Scannen Sie unseren QR-Code. der Sie bequem mit der Produkt-welt von SPORLASTIC verlinkt.



Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.



