

SCHMERZEN IM ELLENBOGEN?

Ursachen und Therapiemöglichkeiten
bei Tennis- und Golferellenbogen



 **SPORLASTIC**

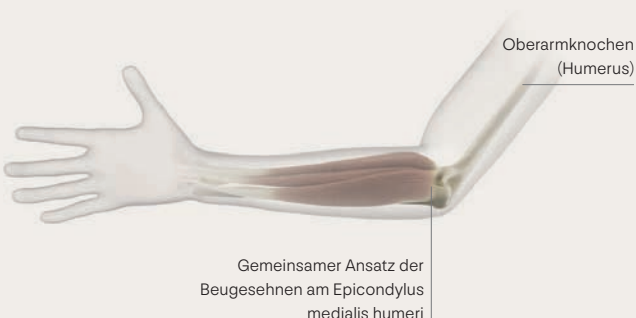
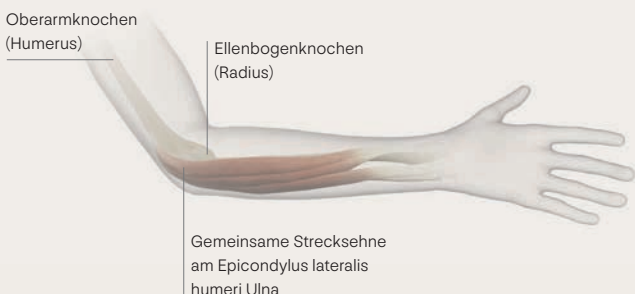
Liebe Leserin, lieber Leser,

Ellenbogenschmerzen können den Alltag stark beeinträchtigen. Das Risiko für einen Tennis- oder Golferellenbogen steigt im Alter zwischen 30 und 60 Jahren. Besonders betroffen sind Menschen, die in Berufen mit häufigen Hand- und Armbewegungen arbeiten.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie der Ellenbogen aufgebaut ist, welche Ursachen und Symptome ein Tennis- oder Golferellenbogen hat und wie Sie den Ellenbogen entlasten und Beschwerden lindern können.

Anatomie des Ellenbogens

Der Ellenbogen ist ein stabiles, hochdifferenziertes Gelenk, dessen drei Komponenten perfekt zusammenspielen. Es ermöglicht eine Scharnierbewegung zwischen Oberarm und Elle sowie die Umwendhandbewegungen zwischen Elle, Speiche und Oberarm.



Was sind die Ursachen & Symptome eines Tennis-/Golferellenbogens?

Die Ursache von Schmerzen am Epicondylus des Oberarms ist eine chronische Überlastung des Ellenbogens mit daraus resultierenden Mikrotraumata der Sehnenansätze durch repetitive Überlastung. Dies führt zu Schmerzen an den Sehnenansätzen der Unterarmstreck- oder -beugesehnen am Oberarmknochen.

Beim „Tennisellenbogen“ (Epicondylopathia humeri radialis) tritt der Schmerz vom äußeren Epicondylus auf, beim „Golferellenbogen“ (Epicondylopathia humeri ulnaris) vom Inneren. Typische Symptome beim Tennisellenbogen sind Schmerzen bei Alltagsbewegungen, wie z.B. das Öffnen einer Flasche. Patienten des „Golferellenbogens“ haben oft Schmerzen durch Druck auf die Handfläche oder die Finger.

Tennisellenbogen



Golferellenbogen



Scannen Sie, um weitere Informationen zum Thema Ellenbogenbeschwerden zu erhalten.

Therapiemöglichkeiten und unsere konservativen Lösungen für Sie.

Zunächst ist es notwendig die Therapiemöglichkeiten mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt diagnostisch zu ermitteln und Handlungsempfehlungen abzuleiten. Je nach Ausprägung Ihrer Beschwerden ergeben sich unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten:

- + Physiotherapie & Bewegung
- + **Bandagen und Orthesen**
- + Operative Therapie
- + Schmerzlindernde Medikamente
- + Krafttraining
- + Kältetherapie



EPIDYN® SUPREME
05.08.01.1063

Ellenbogenbandage mit genoppten SPORLASTIC AIR-MATRIX Silikon-Pelotten und zirkularem Band zur Kompression und Friktion



EPIDYN® STABIL
05.08.01.1043

Ellenbogenbandage mit Silikon-Friktionspelotten und seitlicher Verstärkung



EPIDYN® AKTIV
05.08.01.1042

Ellenbogenbandage mit genoppten Silikonpelotten zur Kompression und Friktion, zusätzlich mit zirkularem Band zur lokalen Zugentlastung



CUBIDYN
23.08.04.0006

Epicondylitis-Spange mit Friktionspelotte



EPI-HiT® CLASSIC
23.08.04.0005

Epicondylitis-Spange mit lateral und medial genoppter Friktionspelotte und Handgelenkbandage



EPI-HiT® ORGANIC
23.08.04.0005

Ellenbogenorthese zur Entlastung der Muskelursprünge am ulnaren und/oder radialen Epicondylus



EPI-HiT®
23.08.04.0005

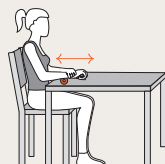
Epicondylitis-Spange mit lateral und medial genoppter Friktionspelotte und Handgelenkbandage

Werden Sie aktiv!

Zur Unterstützung des Ellenbogens können Sie folgende **Übungen** – nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten – durchführen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen kontrolliert und im schmerzfreien Bereich ausführen. Die Übungen nehmen ca. 20 Minuten in Anspruch.

1 Massage mit Faszienrolle bei Golferellenbogen

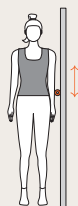
Legen Sie Ihren Unterarm auf die Faszienrolle. Rollen Sie mit sanftem Druck durch Ihr Körpergewicht vom Handgelenk bis zur schmerzhaften Stelle. Die Rolle nur im Bereich des Muskels vom Anfang bis zum Ende der Muskulatur anwenden.



3 × 10–15 Wiederholungen

2 Massage mit Faszienrolle bei Tennisellenbogen

Stellen Sie sich seitlich zur Wand und klemmen Sie die Rolle zwischen Wand und Oberarm ein. Die Füße sind etwa 20 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt. Beugen Sie nun die Beine und führen Sie eine Art Kniebeuge aus, ohne den Druck auf die Rolle zu verringern.



3 × 10–15 Wiederholungen

3 Dehnung bei Golferellenbogen

Strecken Sie den betroffenen Arm aus. Ihr Handrücken zeigt zur Decke. Das Handgelenk um 90° anheben. Mit der anderen Hand die Handfläche des betroffenen Arms zum Körper ziehen.



2 × 15 Sekunden

4 Dehnung bei Tennisellenbogen

Strecken Sie den betroffenen Arm aus. Ihr Handrücken zeigt zur Decke. Das Handgelenk um 90° kippen. Mit der anderen Hand die Handfläche des betroffenen Arms zum Körper ziehen.

2 × 15 Sekunden



5 Exzentrisches Training bei Golferellenbogen

Setzen Sie sich hüftbreit auf einen stabilen Stuhl. Legen Sie Ihren Unterarm flach auf den Oberschenkel, sodass Ihr Handgelenk über das Knie ragt und die Handfläche nach oben zeigt. Nehmen Sie ein Gewicht (ca. 1–2 kg) in die Hand und unterstützen Sie mit der gesunden Hand, um das Gewicht maximal anzuheben. Senken Sie die Hand wieder ab.

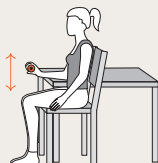
3 × 10–15 Wiederholungen



6 Exzentrisches Training bei Tennisellenbogen

Setzen Sie sich aufrecht neben einen Tisch. Legen Sie Ihren Unterarm flach auf, sodass Ihr Handgelenk über die Tischkante ragt, nehmen Sie dann ein Gewicht (ca. 1–2 kg) in die Hand und lassen Sie die Hand hängen. Mit der gesunden Hand das Gewicht langsam an- und abheben.

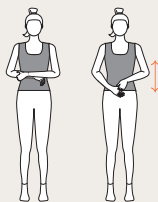
3 × 10–15 Wiederholungen



7 Massage der Triggerpunkte

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

3 × 10 Wiederholungen



Scannen Sie für die digitale Übungsübersicht.

SPORLASTIC DEUTSCHLAND

SPORLASTIC GmbH & Co. KG

Weberstraße 1, 72622 Nürtingen, Germany

Postfach 14 48, 72604 Nürtingen, Germany

Telefon +49 7022 705-181

Fax +49 7022 705-113

info@sporlastic.de, www.sporlastic.de

SPORLASTIC ÖSTERREICH

Wir sind unter der deutschen

Adresse für Sie da.

SPORLASTIC SCHWEIZ

BERRO AG

Austraße 7, 9055 Bühler, Switzerland

Telefon +41 71 3350777

Fax +41 71 3350770

info@sporlastic.ch, www.sporlastic.ch

SPORLASTIC DIGITAL

 www.facebook.com/sporlastic

 www.youtube.com/sporlastic

 www.instagram.com/sporlastic_official

 de.linkedin.com/company/sporlastic

Die Patienteninformationen sowie alle
Produktbroschüren sind auch digital

verfügbar unter der Webadresse

www.sporlastic.de/service/downloads

SPORLASTIC ENGAGEMENT



SPORLASTIC QUALITÄT



Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne individuell!



SPORLASTIC

Ref. 09300/01|02/26|10.000|100 x 210 mm



4 10 299 25 1 64 65 51