

Stechender Schmerz im Ellbogen

Die Epicondylitis – umgangssprachlich «Tennis-» oder «Golferellbogen» genannt – ist ein erworbener, schmerzhafter Reizzustand der Sehnenansätze von Muskeln des Unterarms im Bereich des Ellbogens.

Die Epicondylitis humeri radialis, wie der Fachbegriff für den «Tennisellbogen» lautet, ist auf eine Überbeanspruchung der Streckmuskulatur von Handgelenk und Hand zurückzuführen. Ist die Beugemuskulatur betroffen, spricht man dagegen vom «Golferellbogen», der

Epicondylitis humeri ulnaris. Die so bezeichneten Krankheitsbilder werden aber nur in der Minderheit der Fälle durch den Tennis- beziehungsweise Golfsport ausgelöst. Vor allem der Tennisellbogen kann durch verschiedene repetitive Tätigkeiten ausgelöst werden; etwa durch das Hantieren mit der Computermaus, das Schneiden der Gartenhecke oder das Tragen schwerer Kisten beim Wohnungsumzug. Dass diese an sich harmlosen Tätigkeiten zur schmerzhaften Erkrankung führen können, mag den Laien erstaunen, lässt sich aber gut erklären.

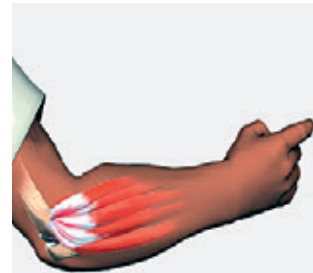
Schmerzsymptome Die betroffenen Muskeln sind beim Ellbogengelenk durch ihre Sehnen mit dem Oberarmknochen verbunden – eine anfällige Stelle des Bewegungsapparates, an der sich eine Überlastung bald einmal bemerkbar macht. Es kommt zu einer Reizung des Gewebes, brennende bis stechende Schmerzen im Ellbogen, manchmal auch im Ruhezustand. Die Hand zur Faust zu ballen oder eine schwere Last zu heben fällt zunehmend schwer oder wird unmöglich.

Das lässt sich dagegen tun Wichtig ist, dass das betroffene Handgelenk und die Hand angepasst eingesetzt werden – meistens bedingt dies, dass schmerzauslösende Bewegungen möglichst reduziert, besonders belastende Tätigkeiten für gewisse Zeit ganz unterlassen werden. In der Ergotherapie gelangt eine Kombination verschiedener hilfreicher Methoden zur Anwendung: Die verhärtete, druckempfindliche und schmerzhafte Muskulatur wird mittels Dehnungsübungen (Bild rechts) und ausstreichenden Massagebewegungen mobilisiert, der Muskel-Sehnen-Strang damit wieder elastischer. Die Patientinnen werden durch die Ergotherapeutin, den Ergotherapeuten instruiert, sind somit in der Lage die Dehnungsübungen und Massagebewegungen selbstständig vorzunehmen. Bei manuell belastenden Tätigkeiten hilft eine kleine Unterarmmanschette.

Haltung, Stellungen am Arbeitsplatz oder bei anderen Tätigkeiten werden durch die Ergotherapeutin, den Er-

gotherapeuten erfragt, überprüft und analysiert. Die Patientinnen erhalten praktische Anleitungen zur Verbesserung und Erlernen, wie der betroffene Arm so einzusetzen ist, dass er weder übermässig geschont noch belastet wird. Bei Bedarf werden von der Patientin benutzte Werkzeuge, Griffe usw. individuell ergonomisch angepasst, um weitere Reizungen der betroffenen Armmuskulatur zu vermeiden. Verschiedentlich hilft auch die gezielte Ultraschall-Behandlung in niedrigen Frequenzen.

Gute Prognose Eine Epicondylitis kann hartnäckig sein; je konsequenter aber die Dehnungsübungen durchgeführt und auf gute Haltung und Stellung am Arbeitsplatz und bei anderen Tätigkeiten geachtet wird, desto rascher tritt der Heilungserfolg ein. Trotzdem ist mit mehreren Wochen bis Monaten zu rechnen, bis die Beschwerden restlos verschwunden sind. Der chirurgische Eingriff zur Behandlung des Tennisellbogens, das Herausschneiden des degenerierten Sehnenstrangs, wird erst dann erwogen, wenn eine über mehrere Monate durchgeführte «konservative» Therapie nicht zum Erfolg führt.



In der Ergotherapie lernt man, den Arm weder übermässig zu schonen noch zu belasten.



Die Auskunftsperson

Esther Bohli
Leiterin Praxis Ergotherapie Seeland
Dipl. Ergotherapeutin HF

Praxis:

Ergotherapie Seeland, Praxis für Handtherapie
Johann-Verresius-Strasse 18, 2502 Biel
Tel. 032 322 87 40
info@ergotherapie-seeland.ch
www.ergotherapie-seeland.ch