



# FIT UND XUND #32

## ELLBOGEN – TENNISARM ODER TENNISELLBOGEN I VON II

Der Tennisarm oder in der Fachsprache «Epicondylitis humeri radialis» ist eine Entzündung der Hand- und Fingerstrecker-Sehnen. Diese entsteht meistens durch eine einseitige, sich wiederholende Bewegung (selten beim Tennis). Es kommt dann zur Überlastung und damit zu kleinen Verletzungen der Sehnen und deren Ansätze. Es entsteht eine Entzündung, die anfänglich noch nicht so viele Schmerzen verursacht. Meistens nur auf Druck an dem äusseren Ellbogenknochen. Bei anhaltender Belastung

und ohne Schonung werden die Schmerzen immer intensiver. Es tut weh beim Dehnen und dann beim Anheben schwerer Lasten, und am Schluss kann eine Kaffeetasse kaum noch angehoben werden. Die Therapie besteht dann aus Massage, Taped und viel Dehnen (ohne Schmerzen auszulösen). Sobald es etwas besser geht, sollte die Muskulatur mittels exzentrischer Kräftigungsübungen gestärkt werden.



### DEHNEN

« Die Dehnung der Handstreckermuskulatur erfolgt über eine Streckung des Ellbogens, während der Unterarm vor dem Bauch gehalten wird. Die andere Hand liegt auf dem Handrücken der abgewinkelten Hand und hält diese nach unten. Mit gehaltener Hand soll der Ellenbogen langsam gestreckt werden. Diese Dehnstellung für etwa 1 Minute halten. Wichtig: Die Übung sollte keine Schmerzen auslösen.

### EXZENTRISCHES KRÄFTIGEN

» Nehmen Sie ein Gewicht in die Hand, so schwer, dass Sie es gerade noch so ohne Schmerzen wie im Bild 1 halten können. Jetzt lassen Sie das Gewicht in etwa 3 Sekunden langsam absinken (Bild 2). Um das Gewicht wieder hochzuheben helfen sie mit der anderen Hand. Sie wiederholen die Übung 10 x. Wichtig: Sie sollte keine Schmerzen auslösen.

