



FIT UND XUND #33

ELLBOGEN – GOLFERARM ODER GOLFERELLBOGEN II VON II

Der Golferellbogen oder in Fachsprache «Epicondylitis humeri ulnaris» ist das Pendant zum Tennisellbogen, aber an der Innenseite des Ellbogens. Es ist eine Entzündung der Sehnen der Hand- und Fingerbeugermuskulatur. Diese entsteht meistens durch eine einseitige, wiederholte Bewegung (selten beim Golf). Es kommt dann zur Überlastung und damit zu kleinen Verletzungen der Sehnen und Ansätze. Es entsteht eine Entzündung, die anfänglich noch nicht so viel Schmerzen verursacht;

meistens nur auf Druck am äusseren Ellbogenknochen. Bei anhaltender Belastung und ohne Ruhe werden die Schmerzen immer intensiver. Es tut weh beim Dehnen und dann beim Anheben schwerer Lasten, und am Schluss ist es kaum noch möglich, eine Faust zu machen.

Die Therapie besteht dann aus Massage, Taped und viel Dehnen (ohne Schmerzen auszulösen). Sobald es etwas besser geht, müssen Sie die Muskulatur stärken mittels exzentrischer Kräftigungsübungen.



DEHNEN

« Die Dehnung der Handbeugermuskulatur erfolgt über eine Streckung des Ellbogens und des Handgelenkes. Die Hand liegt dafür entspannt mit der Handfläche nach unten auf der anderen Hand, als wollten Sie sich selber die Hand geben. Der Ellenbogen der oberen Hand wird nun langsam gestreckt. Dabei kommt das obere Handgelenk in einen ~rechten Winkel. Die Dehnstellung für etwa 1 Minute halten. Wichtig: Sie 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 während etwa 3 Sekunden langsam absenken (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.

