

Patienteninformation zur selbstständigen Durchführung von Übungen (Heimtraining) bei Tennisellenbogen und Golferellenbogen



Achtung:

*Diese Übungen sollten auch mit Ihrem
behandelnden Physiotherapeuten
besprochen werden, der Sie auf mögliche
Fehler hinweisen kann.*

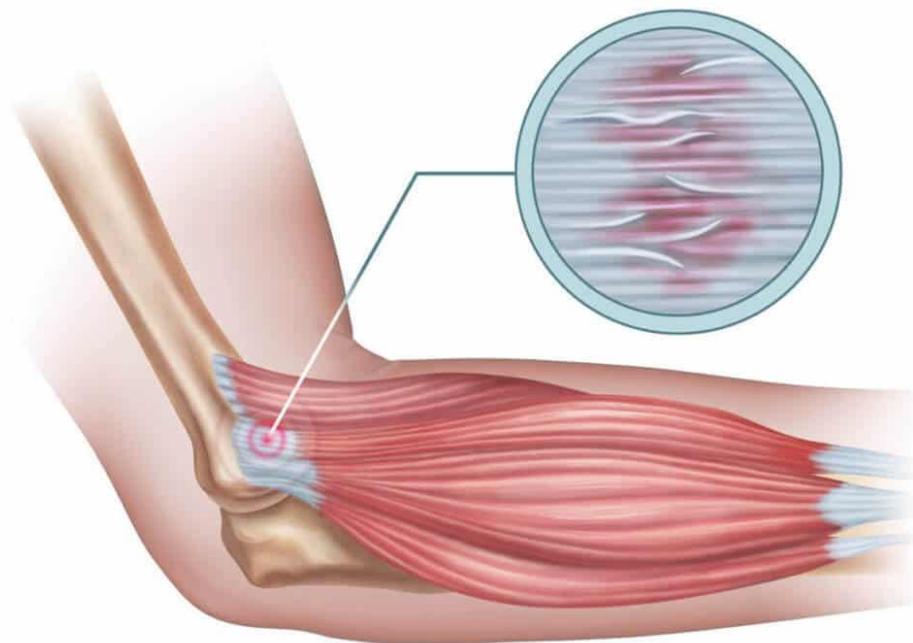
Mit freundlichen Grüßen,



Dr. med. Dirk Ziegler, MHBA
Chefarzt Schulter-, Ellenbogen- und Handchirurgie

Tennisarm /Golferarm

= Radiale / Mediale Epikondylitis



Symptome

Schmerzen an der Außenseite (häufiges Krankheitsbild) oder Innenseite (selteneres Krankheitsbild) des Ellenbogens, welche sich in der Regel allmählich entwickeln. Zu einem bestimmten Zeitpunkt, z.B. nach intensiven handwerklichen Arbeitstätigkeiten (Garten, Umzug, ungewohnte Belastung des Armes), kann es am Ellbogengelenk zu einem auch in Ruhe bestehenden brennenden und teils auch stechendem Schmerz kommen. Ursache dieser Schmerzen sind Einrisse der ansatznahen Streck- oder Beugemuskulatur des Unterarmes mit lokaler Entzündungsreaktion. Die Nachtruhe kann gestört sein. Schmerzverstärkung durch Belastung der entsprechenden Hand beim Anheben und Halten von Gegenständen sind typisch.

Therapie

1. Vermeidung der auslösenden Tätigkeit mit entsprechender Entlastung der Handgelenksstrecker (Tennisarm) oder Handgelenksbeuger (Golferarm)
2. Einmalige lokale Infiltration mit Cortison/lokalen Betäubungsmittel (ist mit dem Arzt zu diskutieren) als Akutmaßnahme
3. Entzündungsbehandlung mit NSAR (z.B. Ibuprofen 600 mg 3 x täglich für 10 Tage, gegebenenfalls mit Magenschutz) mit lokaler Eisbehandlung
4. Tragen einer Ellbogenbandage, welche den Sehnenansatz entlastet (Epicondylitis- Spange), diese muss vom Arzt rezeptiert werden
5. Physiotherapeutische/Manualtherapeutische Maßnahmen ggf. mit Elektrotherapie
6. Stoßwellenbehandlung lokal (ist mit dem Arzt zu diskutieren), 3 Sitzungen (IGEL Leistung)
7. Intensive Dehn- und Kräftigungsübungen wie nachfolgend beschrieben (Übungen 1-7 Seiten 4-12)

Prognose

Durch die einzelnen oder auch durch die Kombination der Maßnahmen kommt es in den allermeisten Fällen nach mehreren Monaten (3-6 Monate) zu einer anhaltenden Beschwerdebesserung. Die Dehnübungen sollten allerdings langfristig beibehalten werden. Bei anhaltenden frustranen Beschwerden ist eine MRT des Ellbogengelenks durchzuführen.

Programm für Dehn- und Kräftigungsübungen

Nachdem Sie von ihrem behandelnden Arzt im Rahmen der Sprechstunde umfassend über das Krankheitsbild aufgeklärt worden sind, liegt es nun an Ihnen, die nachfolgenden Dehn- und Kräftigungsübungen über die nächsten 12 Wochen möglichst 3 x täglich zu jeweils 15 Minuten durchzuführen. Es empfiehlt sich beispielsweise in Ihrem Smartphone eine Erinnerungshilfe mit Therapieplan einzutragen. Die Ellbogenbandage ist während der Übungen abzulegen.

Übungsdauer aller Übungen: 6 Wochen, 3 x täglich á ca. 15 Minuten

1. Dehnübungen Hand- und Fingerbeugemuskulatur:

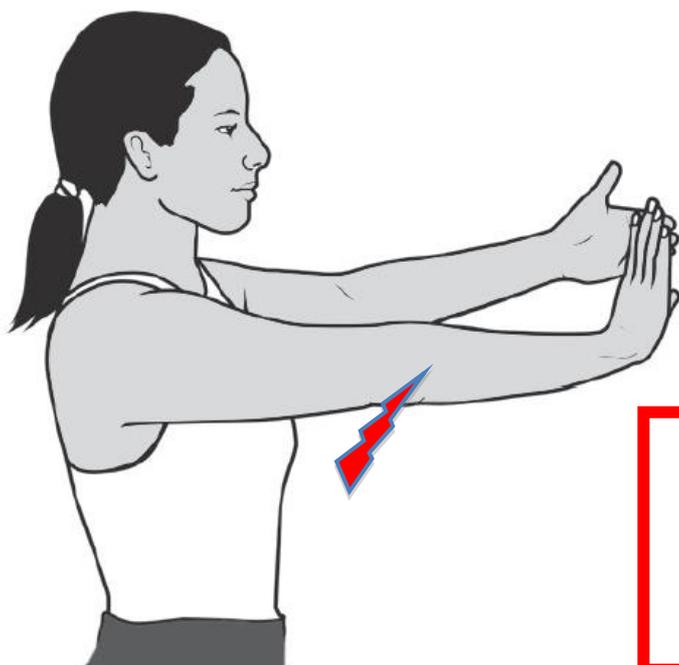
Benötigte Hilfsmittel: Keine

Ziel: Lockerung der Muskulatur und der Sehnenansätze **vor allem beim Golferellbogen**

Durchführung: Im Stehen oder im Sitzen Durchstrecken des Armes, Anheben der Hand im Handgelenk wie bei einer Stoppbewegung, mit der anderen Hand wird jetzt die Hand weiter überstreckt, bis ein ziehendes Gefühl an der Innenseite des Unterarmes auftritt. Die Spannung sollte etwa 15 Sekunden aufrechterhalten werden.

Intensität: Im Wechsel mit Übung 2 jeweils 3 mal wiederholen

Tip: Nicht den Ellbogen betrachten, nur die Spannung „fühlen“!



- 3 mal am Tag / 7 Tage die Woche
- 3 Wiederholungen
- jeweils in Endstellung 15 Sekunden halten

2. Dehnübungen der Hand-und Fingerstreckmuskulatur

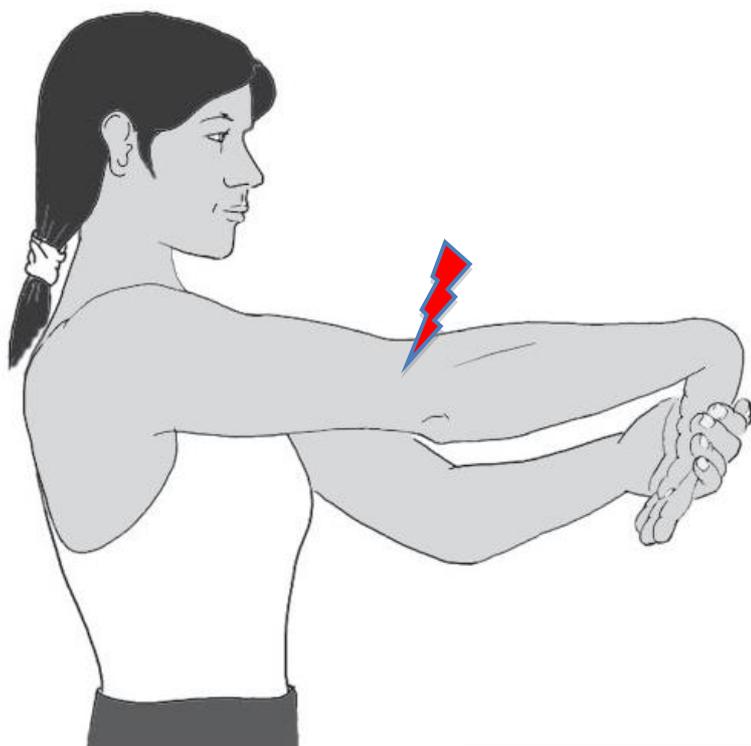
Benötigte Hilfsmittel: Keine

Ziel: Lockerung der Muskulatur und der Sehnenansätze **vor allem beim Tennisellbogen**

Durchführung: Im Stehen oder im Sitzen Durchstrecken des Armes, Beugen der Hand im Handgelenk Richtung Boden, mit der anderen Hand wird jetzt die Hand weiter gebeugt bis ein ziehendes Gefühl an der Außenseite des Unterarmes auftritt. Die Spannung sollte etwa 15 Sekunden aufrechterhalten werden.

Intensität: Im Wechsel mit Übung 1 jeweils 3 mal wiederholen

Tip: Nicht den Ellbogen betrachten, nur die Spannung „fühlen“!



- **3 mal am Tag / 7 Tage die Woche**
- **3 Wiederholungen**
- **jeweils in Endstellung 15 Sekunden halten**

3. Kraftübungen für die Handgelenks- und Fingerstrecker

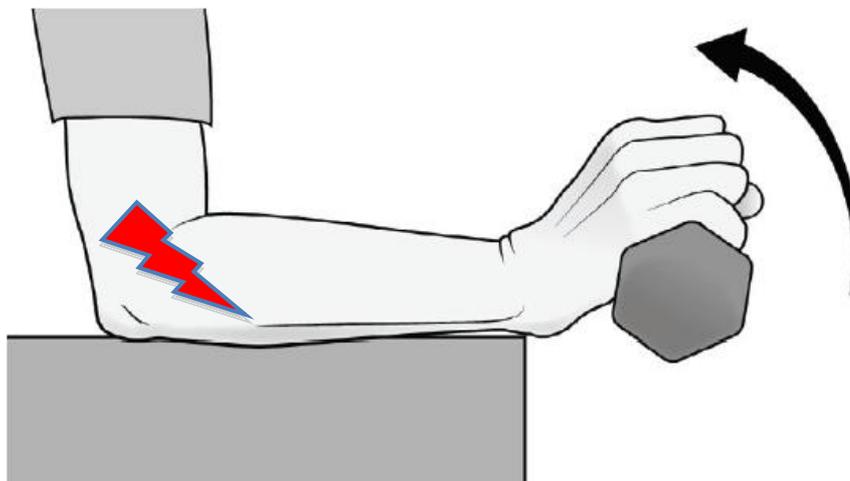
Benötigte Hilfsmittel: 1 kg Handel (alternativ: gefüllte Wasserflasche)

Ziel: Kräftigung der Handgelenks- und Fingerstreckmuskulatur **vor allem beim Tennisellbogen.**

Durchführung: Im Sitzen wird der Unterarm im 90 Grad Winkel zum Oberarm auf eine Tischplatte aufgelegt, sodass das Handgelenk über die Tischplatte mit der Handfläche nach unten überhängt. Das Gewicht wird jetzt langsam von der hängenden Position bis zu einer maximalen Handgelenksstreckung angehoben, bis zu 15 Sekunden gehalten und dann langsam wieder abgelassen

Intensität: Im Wechsel mit Übung 4 jeweils 3 mal wiederholen; sollte das Gewicht mit 1 kg über 15 Sekunden Haltezeit keine Probleme bereiten, kann auch gerne im Verlauf auf 2 oder 3 kg gesteigert werden;

Tip: Das Absenken des Gewichtes sollte nicht zu rasch erfolgen!



- 3 mal am Tag / 7 Tage die Woche
- 3 Wiederholungen
- jeweils in Endstellung 15 Sekunden halten

4. Kraftübungen für die Handgelenks- und Fingerbeuger

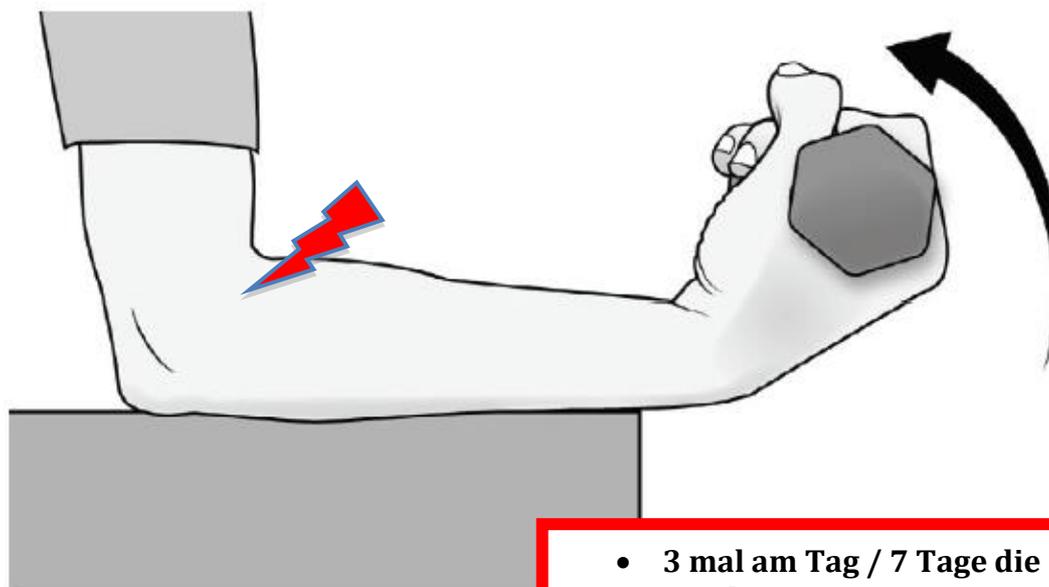
Benötigte Hilfsmittel: 1 kg Handel (alternativ: gefüllte Wasserflasche)

Ziel: Kräftigung der Handgelenks- und Fingerbeugemuskulatur **vor allem beim Golferellbogen.**

Durchführung: Im Sitzen wird der Unterarm im 90 Grad Winkel zum Oberarm auf eine Tischplatte aufgelegt, sodass das Handgelenk über die Tischplatte mit der Handfläche nach Oben überhängt. Das Gewicht wird jetzt langsam von der hängenden Position bis zu einer maximalen Handgelenksbeugung angehoben, bis zu 15 Sekunden gehalten und dann langsam wieder abgelassen

Intensität: Im Wechsel mit Übung 3 jeweils 3 mal wiederholen; sollte das Gewicht mit 1 kg über 15 Sekunden Haltezeit keine Probleme bereiten, kann auch gerne im Verlauf auf 2 oder 3 kg gesteigert werden

Tip: Das Absenken des Gewichtes sollte nicht zu rasch erfolgen!



- 3 mal am Tag / 7 Tage die Woche
- 3 Wiederholungen
- jeweils in Endstellung 15 Sekunden halten

5. Übung für die Unterarmdrehmuskulatur (Pro und Supination)

Benötigte Hilfsmittel: 1 kg Handel (alternativ: gefüllte Wasserflasche)

Ziel: Verbesserung der Unterarm Drehmuskulatur **bei Golfer- und Tennisellbogen**

Durchführung: Im Sitzen wird der Unterarm im 90 Grad Winkel zum Oberarm auf eine Tischplatte aufgelegt, sodass das Handgelenk über die Tischplatte in gerader Stellung überhängt. Das Gewicht wird jetzt langsam von der Ausgangsposition nach Außen gedreht, für 15 Sekunden gehalten, dann langsam bis zur Ausgangsposition und dann maximal nach Innen gedreht und dort ebenfalls wieder 15 Sekunden gehalten.

Intensität: Im Wechsel mit Übungen 3 und 4 jeweils 3 mal wiederholen; sollte das Gewicht mit 1 kg über 15 Sekunden Haltezeit keine Probleme bereiten, kann auch gerne im Verlauf auf 2 oder 3 kg gesteigert werden

Tip: Das Drehen des Gewichtes sollte nicht zu rasch erfolgen!



6. Übung zur Dehnung und Kräftigung der Handmuskulatur

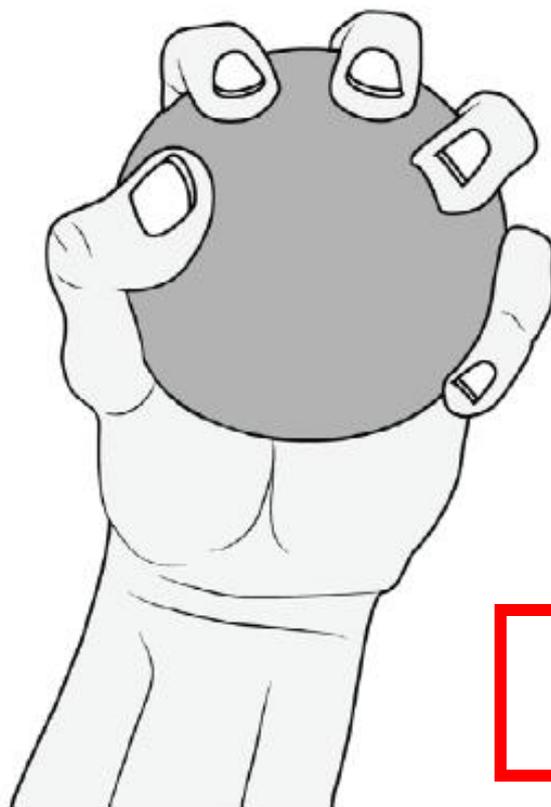
Benötigte Hilfsmittel: Softball, Gummiball oder „Handmaster®“

Ziel: Kräftigung der Handmuskulatur

Durchführung: Wiederholtes Zusammendrücken mit anschließendem Auseinanderweichenlassen der Finger

Intensität: Nach Beendigung der Übungen 1-5 sollte diese Übung 1 x täglich mindestens 10 mal durchgeführt werden

Tip: Sollte der Ball zu weich sein, gegebenenfalls auf einen festeren Ball wechseln, ein „Handmaster®“ kombiniert die Übungen 6 und 7



- 3 mal am Tag / 7 Tage die Woche
- Am Programmende 10 mal

7. Übung zur Dehnung und Kräftigung der Handmuskulatur

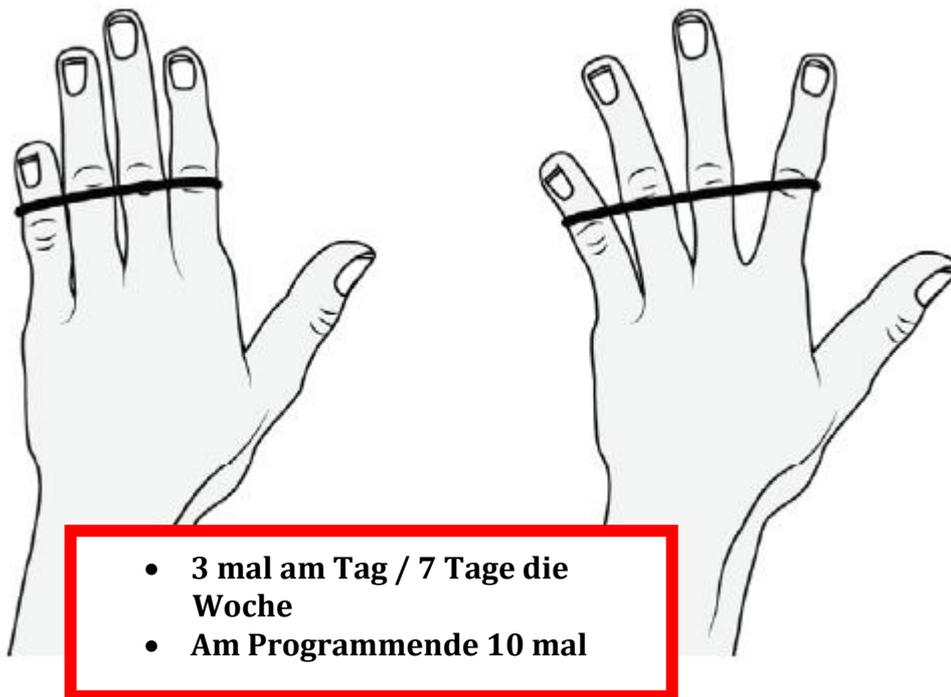
Benötigte Hilfsmittel: Gummiharband o.ä.

Ziel: Kräftigung insbesondere der Fingerspreizmuskulatur

Durchführung: Wiederholtes aktives Anspannen des Gummibandes durch Abspreizen aller Finger

Intensität: Nach Beendigung der Übungen 1-5 sollte diese Übung 1 x täglich mindestens 10 mal durchgeführt werden

Tip: Sollte das Gummiband zu weich sein, gegebenenfalls auf ein festeres wechseln, ein „Handmaster®“ kombiniert die Übungen 6 und 7



8. Entspannung

Nach Beendigung einer Serie gegebenenfalls Kühlung der betroffenen Ellbogenregion über wenige Minuten. Eine zweite und anschließend dritte Serie sollte sich am gleichen Tag anschließen.

Nach Beendigung einer Serie kann die Ellbogenbandage wieder angelegt werden.

9. Behandlungsplan (zum selbstständigen Abhaken)

Tag	1. Serie: 15 min	2. Serie: 15 min	3. Serie: 15 min
Woche 1			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Woche 2			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Woche 3			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Woche 4			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Woche 5			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Woche 6			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			