

Patienteninformation: Tennisellenbogen

Quelle: British Medical Journal Group, 2010 (modifizierte Version)

Was ist ein Tennisellenbogen?

Ein Tennisellenbogen verursacht Schmerzen am äußeren knöchernen Teil des Ellenbogens und entsteht durch Schädigung der Sehnen die an dieser Stelle ansetzen. Dies geschieht durch Tätigkeiten die Ihren Ellenbogen überbelasten, wie z.B. Tennisspielen, Gartenarbeiten oder andere handwerkliche Tätigkeiten. Die Schädigung kann plötzlich geschehen, häufiger tritt Sie jedoch schleichend über einen längeren Zeitraum auf.

Was sind die Symptome?

Schmerz, vor allem beim Halten von Gegenständen oder Drehen des Arms. Manchmal können die Schmerzen auch im Bereich des Unterarmes, des Handrückens bis hin zur Schulter und Nacken spürbar sein. Am häufigsten tritt der Tennisellenbogen an der bevorzugten Hand auf. Der Schmerz kann kommen und gehen, abhängig davon wie stark der Ellenbogen beansprucht wird. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn der Ellenbogenschmerz nach einigen Wochen nicht besser wird. Fühlt sich Ihr Ellenbogen warm an, ist zudem rot und geschwollen, sollten Sie sofort einen Arzt kontaktieren.

Welche Behandlungen sind erfolgsversprechend?

Ein Tennisellenbogen heilt gewöhnlich selbstständig aus. Eine Behandlung hilft jedoch, die Heilung zu beschleunigen.

Einigen Menschen hilft eine Eisanwendung die Schmerzen zu verringern. Bringen Sie jedoch das Eis keinesfalls direkt mit der Haut in Berührung und wenden Sie dieses nicht zu lange an, da sonst Schäden an der Haut auftreten können. Ebenso können Sie versuchen, beim Sport und anderen Aktivitäten, eine Manschette oder Bandage im Bereich des Unterarms und Ellenbogens anzulegen.

Nichtsteroidale antirheumatische Medikamente (NSAR) sind Schmerz- und Entzündungshemmer. Ibuprofen ist ein sehr geläufiges NSAR und ist in Tablettenform oder als Salbe erhältlich. Untersuchungen haben gezeigt, dass NSAR den Ellenbogenschmerz kurzfristig lindert, es aber keinen Nachweis für einen anhaltenden Effekt gibt.

Studien konnten zeigen, dass steroidale Injektionen den Ellenbogenschmerz reduzieren können und der Arm somit wieder mehr eingesetzt werden kann. Diese Wirkung kann jedoch nach einigen Wochen oder Monaten wieder nachlassen.

Eine starke Unterarmmuskulatur hilft die Schmerzen zu verringern und kann das Risiko, erneut einen Tennisellenbogen zu bekommen, reduzieren. Dafür können bestimmte Übungen durchgeführt werden. Am besten Fragen Sie Ihren Physiotherapeuten, der Sie entsprechend anleiten wird. Studien konnten belegen, dass Übungen, über einen Zeitraum von acht Wochen, den Ellenbogenschmerz reduzieren können. Dabei dürfen/sollen die Übungen den Schmerz verursachen, nicht aber zu einem Dauerschmerz führen.

Einige Leute versuchen auch Akupunktur zur Erleichterung des Ellenbogenschmerzes. Es besteht jedoch kein ausreichender Nachweis, dass diese Maßnahme erfolgreich ist.

Eine Operation ist nur für Leute mit ständig auftretendem Tennisellenbogen ohne Besserung notwendig. Auch hier gibt es keinen ausreichenden Nachweis wie gut diese Methode funktioniert.