



## TENNISELLENBOGEN

Der Tennisellenbogen ist eine Entzündung am Sehnenansatz an der Außenseite des Unterarms. Der Schmerz ist an der Außenseite des Ellenbogens lokalisiert und kann auch in die Muskeln ausstrahlen im Ober- oder Unterarm. Die typischen Bewegungen beim Tennisarm verursachen mikroskopisch kleine Risse in den Sehnen, welche die Muskeln mit dem Knochen verbinden, die dann Schmerzen ausstrahlen können. Wahrscheinlich wird das Gewebe durch die zu hohe Beanspruchung überreizt und es kommt zu einer lokalen Entzündung.

**Tipp: Bei Schmerzen an der Ellenbogen Innenseite wird der Zustand „Golfer Ellenbogen“ genannt.**

Betroffen sind vor allem Menschen, die in ihrem Job ständig monotone Bewegungsabläufe wiederholen müssen. Zu diesen Bewegungen gehören vor allem jene, bei denen die Hand bei gebeugtem Ellbogen kräftig zugreifen muss. Ein Tennisarm kann auch durch eine Überbelastung beim Sport verursacht werden. Zu den typischen Sportarten zählen Wurfsporarten oder Tennis. Wenn einzelne Muskelgruppen maximal gedehnt werden, dann treten Schmerzen auf. Dinge des täglichen Lebens wie z.B. Hände schütteln oder eine Kaffeetasse anheben kann z.T. starke Schmerzen bereiten.

Um eine gesicherte Diagnose zu stellen gehört eine umfangreiche Befunderhebung

sowie eine gezielte Untersuchung der betroffenen Strukturen zu den Grundlagen eines Chiropraktors. Am Knochenansatz, wo die Sehne des Muskels in den Knochen übergeht, kommt es zu einem Druckschmerz, der auch in die Unterarmmuskulatur ausstrahlen kann. Gezieltes Dehnen der betroffenen Strukturen kann auch lokalen Schmerz auslösen.

Das Ziel ist erstmal den Schmerz zu reduzieren. Dies kann in der akuten Phase mit Eis geschehen, aber auch später im Verlauf der Behandlung mit Wärme. Die Behandlung eines Chiropraktors ist gezielt die Funktion des Ellenbogengelenkes und/oder angrenzender Gelenke (z.B. Schulter- oder Handgelenk) wiederherzustellen und die angrenzenden Strukturen wie Muskeln und Bänder zu dehnen. Im späteren Verlauf der Therapie kann sich ein gezieltes Auftrainieren der Muskulatur von Vorteil erweisen.

Um die Biomechanik des Gelenkes wiederherzustellen, wird mit einem präzisen schnellen, und für den Patienten schmerzlosen, Impuls das betroffene Gelenk gelöst. Aber auch die Behandlung der angrenzenden Gelenke oder Weichteile (Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien) kann zur Beschwerdelinderung beitragen.

Das Seidon Rücken- und Sportpraxis Team steht Ihnen gerne für weitere Fragen und Auskünfte zur Verfügung.

Ihre Simone Böser