

Selbsthilfe bei Tennis- oder Golferarm

Was ist ein Tennis- bzw Golferarm?

Bei einem Tennis- bzw Golferarm (Epicondylitis radialis/ulnaris) handelt es sich um eine Reizung mit Schmerzen an Muskelursprüngen nahe oder im Ellenbogen durch Überbelastung oder auch erhöhten Muskeltonus der Muskulatur am Unterarm. Beim Tennisarm sind die Strecker von Handgelenk und Fingern an der Außenseite des Ellenbogens, also auf der Daumenseite betroffen, beim Golferarm die Beuger von Handgelenk und Fingern an der Innenseite (Kleinfingerseite).

Eine Epicondylitis kann man nicht nur beim Tennis- oder Golfspielen bekommen, sondern auch bei anderen Sportarten, wie Krafttraining oder Boxen, oder durch alle gleichförmigen Bewegungen des Armes oder des Handgelenks, wie Bedienen der Maus, Schneeschippen, Gitarrespielen, Stricken, Schrauben, Klavierspielen.

Die Schmerzen entstehen typischerweise bei folgenden Bewegungen:

Tennisarm:

- Strecken des Handgelenks oder einzelner Finger, vor allem gegen Widerstand
- Hochheben von Gegenständen, manchmal schon von der Kaffeetasse oder einem Stift
- Händeschütteln
- Drehung des Handgelenks

Golferarm

- Beugung des Handgelenks oder der Finger, vor allem gegen Widerstand
- Faustschluss
- Hochheben von Gegenständen, manchmal schon von der Kaffeetasse oder einem Stift

Außerdem kann es zu Schmerzen beim Strecken des Ellenbogens und zur Kraftminderung kommen.

Oft kann der Schmerz durch Druck auf die betroffene Stelle am Ellenbogen ausgelöst werden, beim Tennisellenbogen findet man diese auf der Daumenseite, beim Golferellenbogen auf der Kleinfingerseite.

WICHTIG!

Egal, wie sicher Sie sich sind, suchen Sie bitte einen Arzt auf, um andere Ursachen auszuschließen! Dies gilt vor allem, wenn Ihr Arm sichtbar geschwollen und heiß ist.

Erstmaßnahmen

Minimieren Sie am Anfang die auslösende Belastung, v.a. wenn die Beschwerden von gleichförmigen Bewegungen ausgelöst wurden. Beginnen Sie möglichst schnell mit den Dehnübungen. Übermäßiges Schonen ist allerdings nicht nötig, benutzen Sie Ihren Arm ganz normal, auch wenn es schmerzt. Zusätzlich zu den Dehnübungen empfiehlt sich eine lokale und eine homöopathische Behandlung.

Dehnübungen

Die Dehnung sollte 1-2 Minuten ohne Wippen gehalten werden. Es darf ziehen, aber sollte nicht schmerzen. Am Anfang lieber etwas vorsichtiger sein! Führen Sie die Dehnübungen mehrmals am Tag aus, möglichst 10 bis 20 mal. Oft lässt der Schmerz direkt nach dem Dehnen deutlich nach.

Dehnen bei Tennisarm

- Den betroffenen Arm vor dem Körper ausstrecken und so drehen, dass die Handfläche nach außen zeigt.
- Mit der anderen Hand das Handgelenk beugen und die Finger vorsichtig nach oben ziehen.
- Jetzt sollten Sie eine Dehnspannung auf der Daumenseite des Unterarms spüren.



Dehnen bei Golferarm

- Den betroffenen Arm im 90°-Winkel nach vorne anheben, die Handfläche zeigt nach oben.
- Mit der anderen Hand Hand und Finger nach unten ziehen.
- Sie spüren eine Dehnung auf der nach oben gewandten Seite des Unterarms und im Bizeps.



Aushängen an der Stange

Hängen Sie sich mehrmals (5-10x) täglich ca. 30-60 Sekunden an eine Querstange. Wichtig dabei ist, dass die Arme komplett ausgestreckt sind. Behalten Sie die Füße am Boden, so können Sie dosieren, mit wie viel Gewicht Sie sich hängen lassen.

Diese Position dehnt nicht nur die Unterarmmuskulatur, sondern auch den Rücken. Es darf ziehen, sollte aber nicht schmerzen.

Sie können sich für diesen Zweck ein Tür-Reck in Sportfachgeschäften kaufen, das man zwischen einen Türrahmen einspannen kann.

Dehnung der Brustmuskulatur



Da die Nerven, die den Arm versorgen, in der Nähe der Brustmuskulatur verlaufen, kann es helfen, die Brustmuskulatur zu dehnen und so diesen Nerven mehr Platz zu verschaffen.

Zur Dehnung der Brustmuskulatur heben Sie den entsprechenden Arm, so dass Oberarm und Unterarm jeweils einen rechten Winkel bilden. Lehnen Sie den Unterarm an die Wand, am besten an einer vorstehenden Ecke und dehnen Sie den ganzen Arm nach hinten. Sie sollten dabei darauf achten, dass die Schultern nicht nach oben gezogen werden.

Reziproke Dehnung

Bei der so genannten reziproken Dehnung wird der betroffene Muskel durch die Kontraktion des Gegenspielers (des so genannten Antagonisten) gedehnt. Dazu stellen Sie sich aufrecht hin und strecken die Arme leicht nach hinten, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Für die Dehnung der Beuger kontrahieren Sie die Strecker, indem Sie die Hand im Handgelenk nach oben ziehen. Halten Sie diese Bewegung 10 Sekunden. Für die Dehnung der Strecker wird das Handgelenk nach unten Richtung Unterarmoberseite gezogen.



Reziproke Dehnung der Strecker durch Kontraktion der Beuger



Reziproke Dehnung der Beuger durch Kontraktion der Strecker

Faszienbehandlung des Unterarms

Die so genannten Faszien sind Bindegewebe, die unter anderem die Muskelfasern umhüllen. Die Ursache von muskulären Verspannungen können deshalb auch verklebte und unter Spannung stehende Faszien sein.

Mit einer Massagerolle (z.B. <http://www.greensupps.de/Faszientraining/>) können Sie die Faszien der Unterarmmuskulatur selber behandeln.

Für die Behandlung der Strecker rollen Sie mit einer Mini-Massagerolle mit festem Druck über die Oberseite des Unterarms, für die Behandlung der Beuger über die Unterseite des Unterarms. Dies können Sie entweder an der Wand oder am Tisch durchführen.

Querfriktionsmassage

Bei der Querfriktionsmassage werden die schmerzhaften Muskelansätze mit einem oder zwei Fingerkuppen quer zur Verlaufsrichtung massiert. Sie sollten sich dies unbedingt von einem Physiotherapeuten zeigen lassen, danach kann man diese Massage auch selber durchführen.

Direkt nach der Massage ist meist eine Schmerzlinderung feststellbar, allerdings verstärken sich diese in den meisten Fällen schnell wieder. Eine dauerhafte Linderung ist in den meisten Fällen erst bis zu 24 Stunden nach der Massage zu spüren.

Masalo-Manschette

Die Masalo-Manschette ist eine Ledermanschette, die über das Internet erhältlich ist.

www.masalo.eu

Die Masalo Manschette erzeugt einen Gegenzug an der überbelasteten Muskulatur, wodurch der betroffene Bereich um den Ellenbogen sofort entlastet wird.

Nach meiner eigenen Erfahrung führt das permanente Tragen der Manschette zu relativ schneller Schmerzfremheit. Auch Sport ist damit möglich.

Da die Manschette nicht mit Druck arbeitet, kann sie auch nachts getragen werden ohne die Gefahr einer schlechteren Durchblutung oder eines Staus am betroffenen Arm.



Die Masalo-Manschette entlastet die Sehnenansätze



Das Gegenzugprinzip: bei Streckung des Arms wird der schmerzende Bereich sofort entlastet.

Verwendung der Bilder mit freundlicher Genehmigung von Masalo

Homöopathische Selbstbehandlung

Symptome	Mittel	Dosierung
<ul style="list-style-type: none"> • Erstmaßnahme • Vermindert Schmerz, Schwellung 	Arnica	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> • Akute Gelenkschmerzen mit stechenden, reißenden Schmerzen • Schmerzen verschlimmern sich bei geringster Bewegung und durch Hitze • Schmerzen verbessern sich durch Druck, Ruhe und frische Luft 	Bryonia	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> • Reiße Schmerzen und Steifheit durch Überbelastung • Schlimmer in Ruhe und bei ersten Bewegungen, besser bei Fortsetzung der Bewegung • Besserung durch Hitze (heißes Wasser) 	Rhus toxicodendron	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> • Hauptmittel für Tennisellenbogen • Schmerzen der Sehnen am Übergang zur Knochenhaut • durch Überanstrengung oder Verletzung der Sehnen • Prellungsgefühl wie zerschlagen • Besser durch Wärme 	Ruta	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen durch monotone Körperbelastung (Sportler, Handwerker, Bauern, Gärtner) • Ellenbogen wund und steif • Schlechter durch Kälte, Feuchtigkeit, Nässe nach vorheriger Überhitzung • Besser durch fortgesetzte Bewegung (quält sich durch den Schmerz, bis es schließlich besser wird) 	Bellis perennis	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung

Kommt es durch das gegebene Mittel nicht innerhalb 1-2 Tagen zu einer Besserung, war das Mittel falsch und sollte nicht weiter genommen werden. In diesem Fall suchen Sie bitte einen Homöopathen auf, der Ihnen nach einer ausführlichen Anamnese das passende Mittel verordnet. Das gleiche gilt, wenn die Beschwerden häufig wiederkehren.

Lokale Maßnahmen

Umschläge

Lindern können auch Umschläge mit Retterspitz oder Quark. Für Retterspitzumschläge eine Binde mit Retterspitz tränken und um die betroffene Stelle wickeln, für Quarkwickel die schmerzende Stelle dick mit Quark bestreichen und eine Binde herumwickeln. Beides kann über Nacht am Arm belassen werden. Tagsüber wechseln Sie die Umschläge, sobald sie warm geworden sind.

Ätherische Öle

Hilfreiche ätherische Öle sind: Immortelle, Rosmarin und Johanniskraut. Dazu 1 Tropfen des reinen ätherischen Öls in 100 ml Trägeröl (z.B. Olivenöl) geben und mehrmals die schmerzhafteste Stelle damit einreiben.

Heiße Rolle

Für die heiße Rolle braucht man eine zweite Person, die diese durchführt.

Man benötigt:

1 Geschirrtuch und 2 normale Handtücher. Diese werden fest leicht schräg übereinander aufgerollt, so dass ein Trichter entsteht. In den Trichter gießt man heißes Wasser und knetet dann die Rolle, so dass die Handtücher durchfeuchtet werden.

Mit den heißen Handtüchern wird nun der betroffene Arm beginnend am Handgelenk vorsichtig betupft. Vorsicht, die Rolle ist zu Beginn wirklich sehr heiß!. Sobald sie etwas abgekühlt ist und die Haut sich an die Wärme gewöhnt hat, kann mit der Rolle auch etwas fester gerollt werden. Diese Behandlung kann man nicht nur auf den Unterarm beschränken, sondern den ganzen Arm, einschließlich der Brustmuskulatur behandeln.

Die feuchte Wärme wirkt durchblutungsfördernd, schmerzlindernd und (Muskel-)entspannend.

Kartoffelsäckchen

Auch feuchte Wärme kann bei einer Epicondylitis lindern wirken. Für ein Kartoffelsäckchen kocht man eine Kartoffel weich, gibt sie in ein Baumwollsäckchen und zerdrückt sie. Das warme Säckchen auf die schmerzende Stelle legen.

Heißes Wasser

Zur Anregung der Durchblutung eignet sich auch die Dusche. Dazu lassen Sie heißes Wasser aus dem Duschkopf über den betroffenen Arm und die dazugehörige Schulter laufen. Stellen Sie das Wasser immer heißer, bis Sie es gerade noch aushalten. Dies entspannt auch die Muskulatur im Brustbereich.

Verhalten am Arbeitsplatz

Da die Beschwerden durch eine falsche Haltung am Computerarbeitsplatz ausgelöst bzw. verstärkt werden können, ist eine richtige Haltung am Computer sehr wichtig.

- Am Computer sollten Sie bequem und gerade sitzen. Dafür den Monitor auf Augenhöhe einstellen. Die Halswirbelsäule sollte gerade und die Schultern aufgerichtet sein. Die Hände sollten locker vor der Tastatur aufliegen können und mit dem Arm eine Gerade bilden. Eine geknickte Handhaltung vermeiden.
- Der Winkel im Ellenbogengelenk sollte ungefähr 100° betragen.
- Nutzen Sie Tastenkombinationen, statt der Maus und wechseln Sie in regelmäßigen Abständen den Mausarm.
- Machen Sie regelmäßige Pausen. In den Pausen sollten Sie aufstehen und herumlaufen.
- Schütteln Sie regelmäßig Ihre Arme aus. Auch am Arbeitsplatz können Sie sich mit der Mini-Blackroll die Unterarme ausrollen.