



**Praxis für
Craniosacral Therapie und
Funktionelle Osteopathie
Integration (FOI)**

Newsletter - Ausgabe August 2017



Tennis-/Golferarm

Die Epikondylitis humero-radialis („Tennisarm“) und die Epikondylitis humero-ulnaris („Golferarm“) sind sehr identisch. Nur in der Lokalisation des Schmerzes sind sie verschieden.

Diese Beschwerden treten oft bei Computer-Tätigkeit (Maus), Sitz- und Arbeitshaltung (Kopf/Schulter „hängen“ nach vorne), Überbelastung durch ungewohnte Tätigkeit. Man muss also kein Tennisspieler oder Golfer sein, um diese Beschwerden zu haben.





Tennis- / Golferarm

Symptome

- **Schmerzen bei Bewegungen** sind das Leitsymptom. Sie treten auf beim Bewegen des Ellbogens, besonders beim Drehen des Vorderarms, beim Faustschluss und Greifen, beim Händeschütteln und Heben von Gegenständen. Manchmal schmerzt auch die Streckmuskulatur des Unterarms.
- **Druckschmerz:** Betasten der empfindlichen Stelle verstärkt den Schmerz.
- **Dauerschmerzen**, Ruheschmerzen auch nachts.
- **Hautrötung, Überwärmung und Schwellung:** Sie kommen oft erst durch ungeeignete Behandlungsversuche zustande, wie intensives Einreiben oder Massieren.
- Gelegentlich **Gefühlsstörungen oder Kribbeln** am Unterarm.

Tennis-/Golferarm



Ursachen

Schmerzhaftigkeit des Ellenbogengelenks bei bestimmten Bewegungen gehört zu den häufigsten Erkrankungen der orthopädischen Praxis. Das Auftreten des schmerzhaften "**Tennis-**" oder "**Golfer-**" **Ellenbogens** ist nicht auf die namensgebenden Sportarten begrenzt. Dennoch haben nach Untersuchungen über 50% der Tennisspieler diese Erkrankung zumindest gelegentlich. Tennisspieler, die mehr als 3 Stunden pro Woche spielen oder Spieler, die über 40 Jahre alt sind, haben ein deutlich erhöhtes Auftreten der Epicondylitis.

Der typische Epicondylitis-Patient ist zwischen 35 und 55 Jahren alt, Freizeitsportler oder zumindest körperlich regelmässig aktiv; Männer und Frauen haben eine gleiche Wahrscheinlichkeit, am Tennisellenbogen zu erkranken.

Jede regelmässige Überanstrengung der Muskulatur des Unterarms kann zu dieser schmerzhaften Erkrankung führen.

Diese Erkrankung gehört zu den **Ansatztendinopathien** - den Sehnenerkrankungen: Der Schmerz konzentriert sich nämlich an der Stelle, wo die Sehnen der Unterarmmuskeln am Oberarm ansetzen.

So ist der Tennis-/Golferellenbogen (Epicondylitis) eine typische Überlastungserkrankung. Daher tritt **Epicondylitis auch oft als Berufserkrankung** auf: Der Umgang mit schweren Werkzeugen (schwerer als 1 kg), das wiederholte Heben schwerer Lasten oder sich wiederholende Bewegungen über mehr als 2 Stunden am Tag begünstigen diese Beschwerden. Oder Personen, die ihren Arm ständig lang anhaltend beanspruchen, zum Beispiel durch schweres Tragen oder gleichförmige belastende Bewegungen mit den Händen und Armen – so sind zum Beispiel Mütter, Sekretärinnen, Strassen-, Bau- oder Fließbandarbeiter betroffen

Tennis-/Golferarm



Behandlung

Grundsätzlich ist die **Mitarbeit des Patienten** unumgänglich:

- Überbelastung vermeiden (z.B. Maus mit anderer Hand benutzen)
- Arbeitsplatzergonomie > Sitzhaltung (Stuhl, Schreibtischhöhe etc) / Tastatur gut platzieren (Unterarme auflegen)

Therapie: Statikkorrektur der BWS (Brustwirbelsäule) sowie Kompensationsmuster, Detonisierung der Muskulatur und Extension / Flexion des Ellenbogens mobilisieren.

Unterlassen sollte man Massnahmen, die das schmerzhafte Areal mechanisch beanspruchen wie Massage, Klopfen, Kneten; sie wirken sich nachteilig aus.

Die Behandlung der Epikondylitis ist mit der FOI sehr erfolgreich. Die Erfolgsquote liegt bei über 95% in 4 bis 10 Behandlungssitzungen. Sollte aber nach 2 bis 3 Sitzungen keine Veränderung stattfinden, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



Wenn Sie unseren Newsletter abonnieren möchten, können Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html> registrieren.

Wir nehmen auch gern Ihr Feedback per Mail bodytherapy@bestler-practice.ch entgegen.

Herzliche Grüsse
Roseline Bestler



Bestler Practice GmbH

Bahnhofstrasse 86
5000 Aarau

www.bestler-practice.ch

Tel. 032 510 88 34, Mail bodytherapy@bestler-practice.ch