

## Behandlung Tennisarm und Golferarm – Eigenbehandlung

Quelle: <https://www.schulthess-klinik.ch/de/schulterchirurgie-und-ellbogenchirurgie/behandlung/tennisarm-und-golferarm-eigenbehandlung>

Diese Informationen sollen Sie in unseren gemeinsamen Bemühungen zur Behandlung eines Tennis- oder Golferarms unterstützen. Auch wenn es oft schwierig ist, einen eigentlichen Auslöser zu finden, so führen in der Regel einseitige und repetitive Überbelastungen des Unterarms zu typischen Beschwerden. Beim Tennisarm verursacht die Reizung am Sehnenursprung der Handgelenkstreckmuskulatur die Schmerzen, während beim Golferarm die Handgelenkbeugemuskulatur auf der Innenseite des Ellbogens betroffen ist.

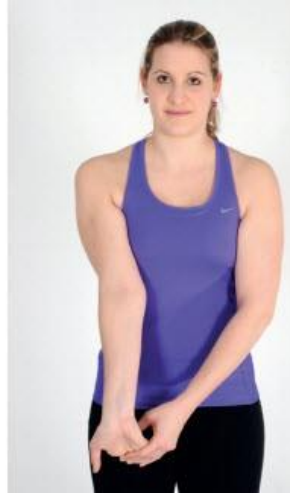
Eine Überprüfung der Haltung am Arbeitsplatz und ein zeitlich limitiertes Aussetzen beziehungsweise eine Reduktion der sportlichen Belastung sollten zu Beginn einer jeden Therapie stehen. Verschiedene Hilfsmittel können die Beschwerden zusätzlich lindern: Zur Entspannung der betroffenen Muskulatur empfehlen wir während der Nachtruhe eine Handgelenksmanschette zu tragen. Eine Bandage am Ellbogen kann zu einer Verteilung der Sehnenbelastung beitragen; sie wird während des Alltags häufig besser toleriert. Lediglich in den ersten Tagen und Wochen nach einer Spritze, sei es mit Kortison oder Eigenblut, raten wir von deren Gebrauch eher ab. Die Handgelenksmanschette kann nachts problemlos weitergetragen werden.

Ein Heimprogramm ist die Basis einer jeden Tennis- und Golferarmtherapie. Dabei stehen regelmässige Dehnungsübungen im Vordergrund. Damit wird versucht, die erhöhte Muskelspannung zu reduzieren. Nach Anleitung durch einen Therapeuten können auch lokale Weichteilbehandlungen selbstständig durchgeführt werden. In einer zweiten Phase wird die betroffene Muskulatur durch einfache, jedoch gezielte Massnahmen gekräftigt. Intensive sportliche Belastungen sollten bis zum Abklingen von stärkeren Schmerzen vermieden werden.

### Heimprogramm



1 Achten Sie am Arbeitsplatz auf eine aufrechte Haltung der gesamten Wirbelsäule. Ergonomische Anpassungen mit spezifischen Hilfsmitteln können die betroffene Unterarmmuskulatur zusätzlich entlasten



2 Strecken Sie den betroffenen Arm entlang des Körpers hinunter und ziehen anschliessend mit der anderen Hand das Handgelenk für jeweils 20–30 Sekunden in beide Richtungen. Wippen Sie nicht, sondern dehnen Sie mit konstantem Zug am Handgelenk. Behandeln Sie gleich beide Arme und dies mehrmals täglich



3 Durch lokale Eigenmassage oder die Anwendung von Kälte/Wärme kann der lokale Stoffwechsel angeregt werden. Kurz nach einer Spritzenbehandlung soll auf diese Massnahmen verzichtet werden



4 Nach Abklingen der akuten Schmerzphase soll die Streck- und Beugemuskulatur des Handgelenks gekräftigt werden. Verwenden Sie dabei nur geringe Gewichte (z.B. 0.5l PET-Flasche) damit Sie 2x25 Wiederholungen ausführen können. Heben und senken Sie die Hand im Handgelenk mit der Unterarmrückfläche auf der Ablage. Wiederholen Sie diese Übung in umgekehrter Position