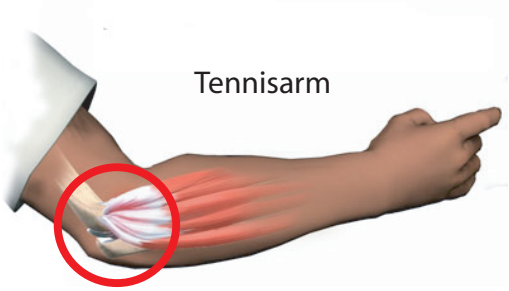
ORTHOPAEDICUM
Orthopädie und Unfallchirurgie

Gesundheitszentrum Kiel-Mitte • Prüner Gang 15 • 24103 Kiel • Tel. 0431-60 05 60 • E-Mail: info@orthopaedicum.info
Praxis Kiel-Elmschenhagen • Dorfstraße 9 • 24146 Kiel • Tel. 0431-78 45 45 • E-Mail: info-elm@orthopaedicum.info
**www.orthopaedicum.info**

# Tennis- und Golfarm

Unter “Tennisarm” versteht man einen schmerzhaften Reizzustand über der Außenseite des Ellenbogengelenks. Der deutlich seltener auftretende “Golfarm” zeichnet sich durch ähnliche Schmerzen über der Innenseite des Ellenbogens aus.
Die Namen wurden gewählt, da die Beschwerden nicht selten nach der Ausübung dieser Sportarten auftreten. Seit Einführung der Computer spricht man auch von einem sog. “Mausarm”. Häufig strahlen die Schmerzen in die Unterarmmuskulatur aus oder sind mit Beschwerden im Schulter-Nackenbereich verbunden.




Meistens treten die Beschwerden mit wechselnder Intensität belastungsunabhängig auf und können sich unter Belastung sogar verringern. Die Schmerzen sind teilweise heftig und können zu einer plötzlichen Kraftlosigkeit der Hand und bei langwierigen Verläufen zu einer Verkürzung der Unterarmmuskulatur führen.

## Therapie:

Je nach Intensität und Dauer der Beschwerden stehen unterschiedliche Therapieformen zur Verfügung.
Eine Ruhigstellung des Gelenks ist nicht hilfreich. Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist die intensive Dehnung der Muskulatur (s. Bild). Das Bild zeigt die Arm- und Handstellung zur Dehnung der beim Tennisarm betroffenen, die Hand u. Finger streckenden Muskulatur.

Zur Behandlung des Golfarms muss die Muskulatur, die das Handgelenk und die Finger beugt, gestreckt werden. Hierzu bringt man die Hand in die entgegengesetzte Position und die Finger werden mit der anderen Hand maximal gestreckt.

1. **Geringe Beschwerden, kurzer Verlauf:**
   Dehnübungen, Quarkpackungen (1xtgl. für ca. 30 Min.), entzündungshemmende Medikamente Diclofenac oder Ibuprofen), z.B. Meditape.

**2. Stärkere Beschwerden, längerer Verlauf, Schmerzen überwiegend in der Muskulatur:**
Zusätzlich zu den Maßnahmen unter 1. physikalische Therapie mit Querfriktion und Knochenhautmassage unter Eisanwendung.

**3. Stärkere Beschwerden, längerer Verlauf, Schmerzen überwiegend im Bereich der Knochenpunkte:**
Zusätzlich zu den Maßnahmen unter 1. Infiltration mit Cortison und örtlichem Betäubungsmittel. Die Infiltration mit Cortison ist sehr erfolgreich, kann aber nicht beliebig wiederholt werden, da sonst unter Umständen das Unterhautfettgewebe im Infiltrationsbereich abgebaut wird und Pigmentstörungen der Haut auftreten können. Darüber hinaus ist die fokussierte Stoßwellentherapie (hochenergetischer Ultraschall) ein erfolgversprechender Therapieansatz.

**4. Langer, chronischer Verlauf mit anhaltend erheblichen Schmerzen:**
Bei Versagen dieser Therapiemaßnahmen operative Therapie mit Einkerbung der Sehnen und Verödung der schmerzleitenden Nerven.

Als alternative Behandlung kann die Akupunktur zu einer Schmerzlinderung beitragen.

**Vorsorge:**
In schmerzfreien Phasen oder bei nur geringen Beschwerden können Bandagen oder sog. Spangen hilfreich sein. Die Wirkung wird hierbei durch einen Massageeffekt oder durch eine Entlastung des Muskulansatzes erreicht.

Die wichtigste Vorsorge besteht jedoch in der Vermeidung von Fehlhaltungen und Überlastungen am Arbeitsplatz. Hierzu tragen leichtere Werkzeuge mit ergonomischer Griffgestaltung wie z.B. leichte Akuschrauber oder Werkzeuge mit dickeren Griffen bei.

Beim Büroarbeitsplatz kommt es neben der richtigen Sitzhaltung, den Lichtverhältnissen und der Monitorposition auf die Position und Gestaltung von Tastatur und Maus an. Ein starke Verwringung des Unterarms, die bei der Benutzung von "Standardmäusen" auftritt, führt zu einer vermehrten Belastung des Hand- u. Ellenbogengelenks und gleichzeitig zu einer verstärkten Belastung der Schulter- u. Nackenmuskulatur. Mäuse, bei denen die Tasten nicht auf der Oberseite sondern mehr an der Außenseite angeordnet sind, können die Belastung in diesen Bereich deutlich verringern.

Regelmäßige Bewegungsübungen für die Schulter-Nacken-Muskulatur (s. Info Büroübungen) und die Dehnübungen für die Unterarmmuskulatur (s.o.) verhindern chronische Verspannungen.