



Dieses Merkblatt wurde erstellt von der orthopädisch-rheumatologischen und chirurgisch-unfallchirurgischen Gemeinschaftspraxis Elmshorn, Dres. Hansens, Herzog, Schwarke, Wolf, Grobe und Hilgert.

---

## TENNISARM

Vom Tennisarm (lateinisch: "Epicondylitis") spricht man, wenn an der Außenseite des Ellenbogens, genau auf oder um den Knochen herum, Schmerzen in den Sehnenansätzen bestehen. Diese Stellen schmerzen dann auf Druck und insbesondere auch in der Funktion. Das Anheben von Gegenständen bereitet Schmerzen vor allem, wenn dabei der Handrücken nach oben zeigt, auch Drehbewegungen des Unterarmes gehen oft wegen der Schmerzen nicht mehr.

### Was kann man akut tun?

Vor allem schonen und kühlen! Die berühmten "KühlGels" aus der Apotheke helfen vor allem dem Apotheker, seltener dem Ellenbogen. Sie verdunsten auf der Haut, und das fühlt sich kühl an. Halten Sie danach mal ein Thermometer auf die Haut! Es wird die gleiche Temperatur anzeigen wie vorher. Besorgen Sie sich ein "Cool Pack" aus dem Kühlschrank, das kühlt!

Alles, was man sonst so tun kann, finden Sie in der Tabelle kurz zusammengefaßt am Ende dieses Merkblattes. Absolute Spitze in der Abwägung von Aufwand, Nutzen und Nebenwirkungen sind eigenständig durchgeführte Dehnungsübungen. Sie kosten nichts, man kann sie unbegrenzt oft durchführen, und schon viele Patienten sind ihren Tennisarm so alleine wieder losgeworden. Auch Krankengymnasten nutzen das Prinzip der Dehnung.

---

Die Inhalte dieser Patienteninformation werden für den privaten Gebrauch bereitgestellt. Jegliche anderweitige Nutzung oder Weiterveröffentlichung ist ohne Zustimmung der Autoren untersagt.

© Orthopädisch-rheumatologische und chirurgisch-unfallchirurgische Gemeinschaftspraxis Elmshorn.  
Dr. Hansens, Dr. Herzog, Dr. Schwarke, Dr. Wolf, Dr. Grobe, Dr. Hilgert

Schmerzende und verspannte Sehnenansätze neigen schnell zur Verkürzung der Sehnen, dadurch steigt der Spannungszustand noch weiter an: ein Teufelskreis! Dehnen ist der erste Schritt zur Heilung. Nehmen Sie sich Zeit für die Übungen und führen Sie die Übungen mehrmals täglich aus. Morgens nach dem Aufstehen, tagsüber zwischendurch, und abends. Jede Übungseinheit dauert nur wenige Minuten.

Zunächst im Ellenbogen komplett strecken!



Nun im Handgelenk so weit beugen, wie es geht. Danach greift die andere Hand zu und verstärkt die Beugung, bis ein leicht schmerzhaftes Spannungsgefühl am Ellenbogen eintritt. Jetzt etwa 10 sec. in dieser Stellung halten. Dann entspannen und den Arm ausschütteln. Das Ganze etwa 5-7 mal wiederholen.



---

Die Inhalte dieser Patienteninformation werden für den privaten Gebrauch bereitgestellt. Jegliche anderweitige Nutzung oder Weiterveröffentlichung ist ohne Zustimmung der Autoren untersagt.

© Orthopädisch-rheumatologische und chirurgisch-unfallchirurgische Gemeinschaftspraxis Elmshorn.  
Dr. Hansens, Dr. Herzog, Dr. Schwarke, Dr. Wolf, Dr. Grobe, Dr. Hilgert

Wenn man das einige Male durchgeführt hat, merkt man oft, dass man durch die Beugung im Handgelenk gar kein so starkes Spannungsgefühl mehr erzeugen kann. Um die "letzten Reserven" rauszuholen, sollte man dann den Arm insgesamt so drehen, dass die Hand nicht mehr nur nach unten zeigt, sondern gleichzeitig auch weiter nach außen.



#### Sind Tabletten notwendig?

Die meisten Patienten sind nicht begeistert davon, dass sie wegen ihres Tennisarmes Tabletten nehmen sollen. Wenn aber Ihre Schmerzen ganz akut sind, sollten Sie zur Behandlung dieser schmerzhaften Sehnenreizung Medikamente einnehmen. Es sind nicht "nur Schmerzmittel". Voltaren, Diclofenac, Ibuprofen und Arcoxia haben auch eine abschwellende Wirkung an Muskeln, Sehnen und Gelenken, der frisch gereizte und "entzündete" Ellenbogen kann sich beruhigen. Eine einzige Tablette wird nicht helfen. Nehmen Sie die Medikamente regelmäßig ein! Wenn Ihr Gehirn den Schmerz nicht mehr spürt, werden die Muskeln sich wieder entspannen und der Reizzustand der Sehnen geht zurück.

---

Die Inhalte dieser Patienteninformation werden für den privaten Gebrauch bereitgestellt. Jegliche anderweitige Nutzung oder Weiterveröffentlichung ist ohne Zustimmung der Autoren untersagt.

© Orthopädisch-rheumatologische und chirurgisch-unfallchirurgische Gemeinschaftspraxis Elmshorn.  
Dr. Hansens, Dr. Herzog, Dr. Schwarke, Dr. Wolf, Dr. Grobe, Dr. Hilgert

### Wann hilft die Cortisonspritze?

Das kann man so pauschal nicht sagen. Ihr Arzt wird das im Einzelfall abwägen und Ihnen dann zu oder abraten. Cortison ist ja ein entzündungshemmender Wirkstoff. Wenn Ihr Arzt meint, dass bei Ihnen eine akute Entzündung das alleinige Problem ist, kann Cortison sinnvoll sein. Falls noch andere Aspekte vorliegen, vielleicht nicht.

### Wie wirken Kinesio-Tapes?

Die Tapes haben in der modernen Orthopädie ihren Platz gefunden. Sie wirken, indem sie bestimmte Schmerzsensoren im Weichteilgewebe beeinflussen, und funktionieren besonders gut bei muskulären Verspannungen im Nackenbereich und eben beim Tennisarm.

### Wie wirkt die Stoßwelle?

Stoßwellentherapie wird in der Orthopädie vielfach eingesetzt. Die Sehnendurchblutung soll durch die Stoßwellen gesteigert werden, was eine gute Voraussetzung für die Heilung ist. Auch wird die Empfindlichkeit feiner Schmerznerve herabgesetzt.

### Bandagen und Spangen

Bandagen helfen oft gerade im Frühstadium gegen die Schmerzen am Ellenbogen. Es gibt keine Nebenwirkungen von Bandagen und Spangen, deswegen schadet ein Versuch nicht.

### Krankengymnastik, Osteopathie

Nicht jeder Tennisarm benötigt Krankengymnastik. Wenn Sie aber auf eigene Faust die Beschwerden nicht loswerden, kann eine Physiotherapie sinnvoll sein. Wer dort hinget, merkt schnell, dass auch hier die Dehnung ein wichtiger Teil der Behandlung ist. Natürlich kann ein Krankengymnast noch mehr als nur dehnen. Seitdem es einige Krankenkassen als Werbeargument entdeckt haben, ihren Versicherten im begrenzten Umfang einen Teil der Behandlungskosten zu erstatten, wenn diese sich in die Behandlung eines Osteopathen begeben, haben manche Patienten wohl den Eindruck, nur ein Osteopath könne ihnen helfen. Wir haben nichts gegen Osteopathie. So wie viele "normale"

---

Die Inhalte dieser Patienteninformation werden für den privaten Gebrauch bereitgestellt. Jegliche anderweitige Nutzung oder Weiterveröffentlichung ist ohne Zustimmung der Autoren untersagt.

© Orthopädisch-rheumatologische und chirurgisch-unfallchirurgische Gemeinschaftspraxis Elmshorn.  
Dr. Hansens, Dr. Herzog, Dr. Schwarke, Dr. Wolf, Dr. Grobe, Dr. Hilgert

Krankengymnasten osteopathische Techniken anwenden, so nutzen auch wir Ärzte in der Chirotherapie teilweise Osteopathie. Lassen Sie sich aber gerade beim Tennisarm durch dieses Thema nicht so sehr unter Druck setzen. Bei einem gut ausgebildeten und erfahrenen Physiotherapeuten sind Sie in der Regel gut versorgt.

### Wann soll man operieren?

Operiert wird nur in absoluten Ausnahmefällen, wenn nichts anderes funktioniert hat! Meist gelingt es mit den anderen aufgelisteten Therapien, die OP zu vermeiden.

<p><b>Tabletten (Diclofenac, Voltaren, Ibuprofen), Cortisonspritzen</b></p> <p>Erste Wahl zu Beginn der Beschwerden sind entzündungshemmende und schmerzlindernde Tabletten, eingenommen zumindest über einige Tage. Cortisonspritzen sind manchmal, aber nicht immer hilfreich. Je länger die Beschwerden schon bestehen, umso weniger wird Cortison alleine helfen.</p>	<p>Gesetzliche Krankenkassen</p> <p>Private Krankenkassen</p>
<p><b>Dehnungsübungen</b></p> <p>Siehe die Beschreibungen in der 2. Spalte links! Das einzige, was Sie beim Dehnen falsch machen können, ist es nicht regelmäßig zu tun!</p>	
<p><b>Kinesio-Tape</b></p> <p>Durch das selbstklebende Tape auf der Haut werden Sensoren in der Haut aktiviert, die zu einer Hemmung der Schmerzwahrnehmung führen. Keine Wirkstoffe, die in den Körper abgegeben werden. Normalerweise gute Hautverträglichkeit.</p>	<p>Private Krankenkassen</p>
<p><b>Stoßwellenbehandlung</b></p> <p>Stoßwellen werden an verschiedenen Körperteilen eingesetzt, wenn es um die Behandlung schmerzhafter Sehnenansätze am Knochen geht, insbesondere bei Fersensporn, Schulterschmerz und Tennisarm. Privatkassen übernehmen normalerweise die Kosten, die gesetzlichen Krankenkassen nicht.</p>	<p>Private Krankenkassen</p>
<p><b>Bandagen und Spangen</b></p> <p>Die Erfahrungen mit solchen Hilfsmitteln sind sehr unterschiedlich. Manche Patienten schwören darauf, andere bemerken überhaupt keinen Effekt.</p>	<p>Gesetzliche Krankenkassen</p> <p>Private Krankenkassen</p>
<p><b>Krankengymnastik, Osteopathie</b></p> <p>Wenn die Dehnübungen keinen ausreichenden Erfolg hatten, kann oft der Krankengymnast / Physiotherapeut helfen. Der von vielen Patienten heutzutage als "der Retter" angesehene Osteopath kann sicher auch helfen. Gerade beim Tennisarm unterscheidet sich die Behandlung hier aber kaum.</p>	<p>Gesetzliche Krankenkassen</p> <p>Private Krankenkassen</p>
<p><b>Operation</b></p> <p>Nur die allerletzte und zum Glück seltene Option, wenn alle anderen Behandlungen erfolglos waren. Nicht immer zu 100% erfolgreich, was die dauerhafte Schmerzfreiheit angeht, deswegen auch die letzte Wahl in der Therapie.</p>	<p>Gesetzliche Krankenkassen</p> <p>Private Krankenkassen</p>

Die Inhalte dieser Patienteninformation werden für den privaten Gebrauch bereitgestellt. Jegliche anderweitige Nutzung oder Weiterveröffentlichung ist ohne Zustimmung der Autoren untersagt.

© Orthopädisch-rheumatologische und chirurgisch-unfallchirurgische Gemeinschaftspraxis Elmshorn.  
Dr. Hansens, Dr. Herzog, Dr. Schwarke, Dr. Wolf, Dr. Grobe, Dr. Hilgert

Haben Sie Fragen zum Tennisarm, dann kommen Sie in unsere Sprechstunde! Wir behandeln das gesamte Spektrum dieser Erkrankung

Ihre Ärzte der

orthopädisch-rheumatologischen und  
chirurgisch-unfallchirurgischen Gemeinschaftspraxis Elmshorn

Dres. Hansens, Herzog, Schwarke  
Schulstraße 50  
25335 Elmshorn  
Tel. 04121 – 22 0 11

Dres. Wolf, Grobe und Hilgert  
Hermann-Ehlers-Weg 4  
25337 Elmshorn  
Tel. 04121 – 26 23 790

[www.4orthopaeden2chirurgen.de](http://www.4orthopaeden2chirurgen.de)

---

Die Inhalte dieser Patienteninformation werden für den privaten Gebrauch bereitgestellt. Jegliche anderweitige Nutzung oder Weiterveröffentlichung ist ohne Zustimmung der Autoren untersagt.

© Orthopädisch-rheumatologische und chirurgisch-unfallchirurgische Gemeinschaftspraxis Elmshorn.  
Dr. Hansens, Dr. Herzog, Dr. Schwarke, Dr. Wolf, Dr. Grobe, Dr. Hilgert

[www.4orthopaeden2chirurgen.de](http://www.4orthopaeden2chirurgen.de)