

# Tennisarm

Hinter Ellenbogenschmerzen steckt häufig ein Tennisarm. Betroffen davon sind bei weitem nicht nur Sportler. Der Tennisarm ist eine Reizung des Sehnenansatzes an der Aussenseite des Ellenbogens. Ursache ist eine Überbeanspruchung der Streckmuskulatur von Handgelenk und Hand durch sich ständig wiederholende Bewegungsabläufe.

(fh) Tennisarm ist eigentlich eine irreführende Bezeichnung, denn es erkranken bei weitem nicht nur Tennisspieler daran. Vielmehr kann der Tennisarm durch eine Vielzahl von Tätigkeiten verursacht werden, die mit repetitiver, monotoner Belastung der Unterarmmuskulatur einhergehen. Einseitige Bewegungsabläufe im Beruf gehören genauso dazu wie Haushaltarbeiten, Heimwerken, regelmässiges Tippen am Computer oder intensives Spielen eines Musikinstrumentes.

## Definition

Epicondylitis humeri radialis nennt man den Tennisarm in der medizinischen Fachsprache. Die Muskeln, die für das Bewegen von Fingern und Handgelenk zuständig sind, haben ihren Ursprung zum Teil an einem kleinen Knochenvorsprung an der Aussenseite des Ellenbogens. Durch die Sehnen werden die Muskeln mit dem Knochen verbunden. Eine Überbeanspruchung durch monotone Bewegungsabläufe führt zu kleinen Rissen in den Sehnen. Die Mikroverletzungen der Sehne setzen Reparaturmechanismen im Sinne einer Narbenbildung in Gang, die mit einer Entzündungsreaktion und im chronischen Fall mit einer Degeneration des Gewebes einhergehen. Die Entzündung führt zu den typischen Schmerzen am Ellenbogen, die in den Unter- und Oberarm ausstrahlen können.

## Risikogruppe

Der Tennisarm gehört zu den häufigsten Erkrankungen in der Orthopädie. Hauptsächlich Menschen zwischen 35 und 50 Jahren sind betroffen, Männer etwas häufiger als Frauen. Vor allem bei Berufsgruppen, die gleiche Bewegungsabläufe ständig wiederholen müssen, kann eine

Überbeanspruchung des Arms zu Entzündungen und Veränderungen des betroffenen Muskelursprungs führen.

## Symptome

Typische Anzeichen für einen Tennisarm sind Schmerzen am Übergang vom Muskel über die Sehne zum Ellenbogenknochen, die am Knochenvorsprung der Aussenseite des Ellenbogens wahrgenommen werden. Die Schmerzen können bis in die Hand und die Finger ausstrahlen. Charakteristisch sind auch Schmerzen beim Überstrecken des Handgelenks, beim Drücken des Handballens nach oben gegen einen Widerstand und beim Ballen der Faust. Viele Betroffene können den Arm nicht mehr ganz strecken und es besteht ein Schwächegefühl in Hand und Fingern. Je nach Ausprägung können die Beschwerden den Alltag belasten. Selbst einfachste Bewegungen können schwerfallen und sehr schmerzhaft sein. Wird der Tennisarm nicht geschont, können die Griffstärke sowie die Funktion der Hand- und Finger-muskulatur komplett verloren gehen.

## Diagnose und Behandlung

Der Arzt stellt die Diagnose aufgrund klinischer Symptome, körperlichen Untersuchungen und verschiedener Tests. Eine Röntgenaufnahme des Ellenbogens dient zum Ausschluss anderer Erkrankungen. Die Behandlung erfolgt in den allermeisten Fällen konservativ. In erster Linie gilt: Ruhe und Schonung des betroffenen Armes. Entzündungshemmende Medikamente können zur Schmerzlinderung beitragen. Nach Abklingen der Schmerzen hilft ein physiotherapeutisches Verfahren mit Stretching, Lockerungs- und Kräftigungsübungen. In sehr seltenen Fällen ist eine operative Therapie notwendig. Dabei wird eine

Entlastung der Muskelspannung durch eine Durchtrennung der betroffenen Sehnenansätze herbeigeführt.

## Verlauf und Prävention

Es dauert in der Regel einige Monate, bis die mit einem Tennisarm verbundenen Schmerzen nachlassen. Bei rund 90 Prozent der Betroffenen klingen die Beschwerden innerhalb eines Jahres vollständig ab. Im Sport lässt sich die Entstehung eines Tennisellenbogens verhindern, indem man auf eine korrekte Schlagtechnik achtet. Im Alltag kann man einem Tennisarm vorbeugen, indem man wiederholende, einseitige Tätigkeiten und plötzliche, all zu intensive Anstrengungen vermeidet. Menschen in Berufen, die nur begrenzt die Möglichkeit haben, vorbeugende Massnahmen durchzusetzen, sollten ihre gesamte Armmuskulatur durch regelmässiges Krafttraining langfristig stärken, während der Arbeit Pausen einlegen, um den Arm zu entspannen und bei ersten Anzeichen eines Tennisarms rechtzeitig einen Arzt aufsuchen, damit sich die Beschwerden nicht weiter verschlimmern.





## UNTERSCHIEDE TENNISARM, GOLFERELLENBOGEN UND MAUSARM

Tennisarm, Golferellenbogen oder Mausarm sind alles Schmerzsyndrome und haben eines gemeinsam: Sie entstehen durch eine Überbelastung der Arm- und Handmuskulatur. Unterschieden werden die Krankheitsbilder aufgrund der Symptome sowie der betroffenen Körperstellen und der Bewegungen, bei welchen die Beschwerden auftreten. Diagnose, Therapie und Verlauf sind bei allen drei Krankheiten ähnlich. Anhand folgender Merkmale ist es möglich, die jeweiligen Krankheitsbilder voneinander abzugrenzen:

### **Golferellenbogen**

Typisch für einen Tennisarm sind die Schmerzen an der Aussenseite des Ellenbogens. Beim Golferellenbogen äussern sich die Schmerzen in erster Linie im inneren Bereich des Ellenbogens. Hier ist im Gegensatz zum Tennisarm nicht die Handgelenkstreckmuskulatur, sondern die Handgelenkbeugemuskulatur betroffen. Auch beim Golferellenbogen können die Schmerzen bis in die Hand und Finger ausstrahlen. Weiter kann es zu Einschränkungen in alltäglichen Bewe-

gungen und zu einem Kraftverlust in den Fingern kommen. Der Golferellenbogen kommt deutlich seltener vor als der Tennisarm.

### **Mausarm**

Die Beschwerden entstehen durch lange und falsche Belastungen beim Umgang mit der Computermaus. Daher wird die Krankheit als Mausarm oder Sekretärinnenkrankheit bezeichnet. Ein Mausarm äussert sich hauptsächlich durch Missempfinden und einen Kraftverlust im betroffenen Arm. Zu Schmerzen kommt es typischerweise erst im späteren Verlauf der Erkrankung. Weitere charakteristische Symptome sind Taubheitsgefühle und Kribbeln in den Fingern, Koordinationsstörungen in Armen und Händen, Versteifen der Schulter, Arme und Hände sowie kalte, schmerzende Hände nach dem Aufstehen. Bezeichnend ist, dass die Beschwerden bei einem Mausarm auch im Ruhezustand auftreten. Die Therapie ist oftmals langwieriger. Hilfreich können spezielle Handauflagen für die Arbeit am Computer sein.

## KRAFT- UND DEHNÜBUNGEN

Spezielle Kraft- und Dehnübungen können die Beschwerden bei einem Tennisarm lindern, auch wenn dazu etwas Ausdauer und Geduld nötig sind. Im Internet finden sich viele Anleitungen mit gezielten Übungen, die leicht machbar sind und sich gut in den Alltag integrieren lassen. Allenfalls ist es sinnvoll, die Übungen mit dem Arzt oder der Physiotherapeutin vorab zu besprechen. Die Übungen sollen auf keinen Fall schmerzhaft sein. Optimal wären zwei bis drei Trainingseinheiten täglich.

### **Kraft-Übung**

- Legen Sie den betroffenen Arm auf einen Tisch, sodass die Hand über die Tischkante hängt, der Handrücken zeigt nach oben.
- Nehmen Sie eine leichte Hantel in diese Hand.
- Heben Sie die Hantel so weit als möglich aus dem Handgelenk heraus nach oben. Der Unterarm bleibt immer auf dem Tisch liegen. Mit der freien Hand dürfen Sie beim Anheben mithelfen.
- Senken Sie die Hantel langsam wieder ab.
- Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal.
- Nach einer kurzen Pause die Übung zwei Mal wiederholen.

### **Dehn-Übung**

- Strecken Sie den betroffenen Arm aus, der Handrücken zeigt nach oben.
- Lassen Sie das Handgelenk locker, so dass die Hand nach unten fällt.
- Mit der anderen Hand ziehen Sie die hängende Hand sachte in Richtung Körper.
- Halten Sie die Dehnung 30 bis 45 Sekunden.
- Machen Sie eine kurze Pause.
- Die Übung drei Mal wiederholen.