

Medizin aktuell

• Gesundheit • Wellness • Fitness • Vorsorge

Wenn sich die Sehne entzündet

Am kleinen Knochenvorsprung haften Sehnen und Muskeln des Streckmuskels. Mikrofeine Risse in der Sehne lösen eine Entzündung aus. Das macht sich durch dumpfe Schmerzen bemerkbar.



SCHMERZRADIUS

Der Ellbogen ist zwar der Übeltäter, doch der Schmerz kann in Ober- und Unterarm ausstrahlen



FOLGE 28



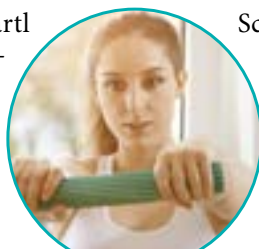
Herr Doktor, welche Spritze hilft bei Ellbogenschmerzen?

Wir halten stundenlang die PC-Maus, haben lange gestrickt oder zu Hause renoviert und einen Schrank aufgebaut. Und nun das: Der Ellbogen tut richtig weh – auch Tennisarm (Epicondylitis humeri radialis) genannt, weil Tennisspieler anfällig dafür sind. Davon darf man sich aber nicht täuschen lassen! Nicht-Tennisspieler trifft es nämlich noch viel häufiger, sagt der Or-

thopäde Dr. Marco Hartl aus Regensburg, Mitglied im DON (siehe links).

Warum tut das so sehr weh?

„Man geht davon aus, dass die Schmerzen unter anderem durch Überlastung entstehen, durch sich stets wiederholende Bewegungsabläufe, wie zum Beispiel beim Stricken oder Schrauben. Am Ellbogen kommt es zu einer Entzündung – am Sehnenansatz des Streckmuskels (siehe oben). Betroffene haben typische dumpfe



REGELMÄSSIG ÜBEN

Arme dehnen und kräftigen – das ist eine wirksame Vorbeugemaßnahme

Schmerzen an der Ellbogenaußenseite.“

Wie hilft die Sportspritze?

„Die Sportlerspritze (TendoPlus, PZN 18747900, private Kasenzahle, 248 Euro pro Spritze für Selbstzahler), die bisher nur in Olympiastützpunkten bei Sportlern eingesetzt wurde, enthält eine patentierte Substanz. Sie wird mit fächerartiger Technik ums entzündete Gewebe gespritzt und der Körper erkennt sie als körpereigen aufgrund ihres besonders hohen Reinheits-

grades. Sie wurde speziell für die Behandlung von Weichteilgewebe entwickelt, beschleunigt den Heilungsprozess wesentlich schneller als herkömmliche Standardtherapien.“

Was gehört sonst noch zur Therapie?

„Dazu gehört etwa Kühlen, aber auch eine gezielte Entlastung des Ellbogens, etwa durch eine spezielle Bandage. Dazu kommen Dehn- und Kräftigungsübungen unter Anleitung eines Experten, zu Hause kann man dann weitermachen. Die jeweilige Behandlung richtet sich nach der Schwere der Beschwerden.“

UNSER EXPERTE

Dr. med. Marco Hartl
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
OTC Orthopädie,
Regensburg



Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?

Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)
0800/6 73 84 11, Mo.-Fr. von 10–15 Uhr



Oder Sie finden uns unter:
www.dononline.de oder
stellen Sie uns Ihre Fragen an
info@dononline.de



in Zusammenarbeit mit

