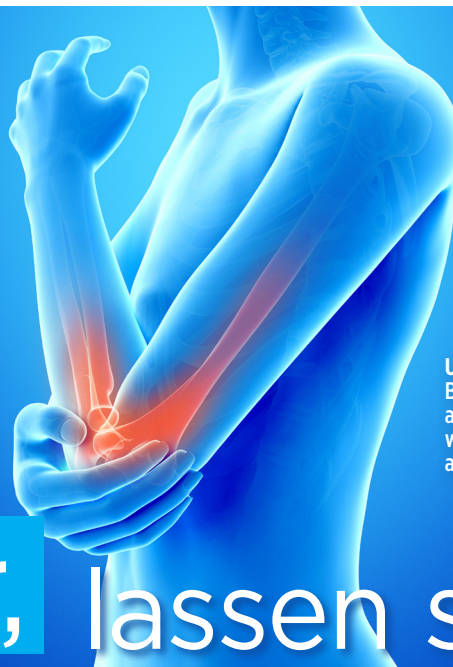




ZUM CHECK!
Schmerzt es, wenn man gezielt auf den Ellbogen drückt? Die Ursache besser mal ärztlich abklären lassen



UNTERSCHIED
Beim Tennisarm tut es außen am Ellbogen weh, beim Golferarm an der Innenseite

Herr Doktor, lassen sich

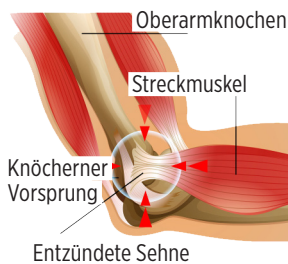
Armschmerzen wegspritzen?

Noch nie Tennis gespielt und dennoch schmerzt es oft im Arm? Nicht selten liegt das an einer Sehnenreizung am Ellbogen (siehe rechts), auch bekannt als Tennis- oder Golferarm. Denn gerade diese beiden Sportarten erhöhen das Risiko dafür. Schuld am Leiden sind sich wiederholende, monotone Bewegungen oder eine starke Überlastung, daher können Büroarbeiter und Handwerker ebenfalls davon betroffen sein. Patienten mit Armschmerzen wünschen sich eine rasche Linderung. Welche SOS-Maßnahmen Betroffenen helfen und warum eine innovative Spritzentherapie eine OP überflüssig macht, verrät Orthopäde Dr. med. Eiko Vogt aus München, Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON, siehe unten).

Was können Betroffene bei akuten Beschwerden tun?

„Bei akuten Beschwerden wirkt Kälte abschwellend und entzündungshemmend. Außerdem ein Schonen des kranken Arms sowie entzündungshemmende Medikamente – nach Absprache mit dem Arzt. Beim Tennisarm (med. Epicondylitis humeri lateralis) sind die Streckmuskeln im

MIKRORISSE
Feine Risse in der Sehne ziehen Entzündungen nach sich. Die Betroffenen haben dann Schmerzen am Ellbogen, aber auch in Hand oder Fingern.



Unterarm überlastet und damit auch der Sehnenansatz am Ellbogen. Beim Golferarm sind es dagegen die Beugemuskeln samt Sehnen. Und haben Büroarbeiter Armschmerzen, spricht man vom Mausarm. Auch hier besteht eine Sehnenentzündung. Zur Diagnose gehört eine körperliche Untersuchung, aber auch bildgebende Verfahren, beispielsweise Ultraschallaufnahmen vom schmerzenden Arm beziehungsweise Ellbogen.“

Sportlerspritze – warum hilft sie bei Sehnenproblemen?

„Die hochwirksame Sportlerspritze fördert die Heilung der Sehne effektiv, weil sie speziell für die Behandlung von Weichteilgewebe wie eben Sehnen entwickelt wurde,

bei akuten und chronischen Beschwerden. Studien belegen die Wirksamkeit. Der Arzt spritzt dann eine einzigartige patentierte Substanz (Tendoplus, PZN 18747900, private Kassen zahlen, 248 Euro pro Spritze für Selbstzahler). Er injiziert sie mit einer fächerartigen Technik um die Entzündung. Neben dieser bilden sich dann aber auch Verdickungen an der Sehne wieder zurück und sie gleitet dann wieder besser.“

Welche weiteren Maßnahmen unterstützen die Therapie?

„Zur Therapie gehören außerdem gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen für den Arm. Ein wesentliches Ziel ist es dann, dadurch erneuten Beschwerden vorzubeugen. Damit der Tennis- oder aber Golferarm nicht chronisch wird – darunter würde nämlich am Ende auch die Ellbogen- und Handbeweglichkeit leiden – schon erste Beschwerden gleich abklären lassen.“

UNSER EXPERTE

Dr. med. Eiko Vogt
Orthopädie in München,
Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON)



Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?
Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)
0800/6738411, Mo.-Fr. von 10-15 Uhr



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