

Herr Doktor, was lindert den **Ellbogenschmerz**?

Wir wollen mit der Hand etwas aufschreiben oder eine Wasserflasche öffnen: Tut der Ellbogen dabei weh, geht beides kaum noch. Nicht selten steckt eine Schleimbeutelentzündung dahinter, eine Bursitis (lat. bursa = Schleimbeutel). Was es damit auf sich hat, aber auch wie wir uns davor schützen können, verrät uns Orthopäde Dr. med. Rudolf Ziolko aus Köln. Er ist Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON, siehe rechts).

Welche Aufgaben haben Schleimbeutel denn?

„An der Ellbogenspitze etwa sitzt ein kleiner mit Flüssigkeit gefüllter Beutel, der Schleimbeutel. Er sorgt unter anderem dafür, dass Haut und Knochen nicht aneinander reiben, dient also als Polster. Es schützt den Ellbogenkopf, wenn wir uns mit den Armen am Tisch aufstützen. Aber auch, wenn wir



GEFORDERT
Bei Volleyball sind die Arme voll im Einsatz

den Arm bei Sport wie beispielsweise Volleyball oder bei handwerklichen Tätigkeiten stark belasten, etwa beim Fliesenlegen. Ist die Belastung dann aber zu stark, kann sich der Schleimbeutel schnell entzünden. Ärzte sprechen in so einem Fall von einer Bursitis olecrani. Nun kann eine schmerzhafte Schwellung an der Ellbogenspitze entstehen. Schleimbeutel gibt es übrigens überall im menschlichen Körper in der Nähe von Gelenken, somit auch in Schultern, Knien und Hüften.“

Welche Rolle spielen Sehnenentzündungen?

„Tatsächlich kann die Schleimbeutelentzündung die Folge einer unbehandelten Sehnenentzündung sein. Das macht klar, wie wichtig es ist, eine Sehnenentzündung frühzeitig gut zu behandeln, damit sich die Entzündung nicht ausbreitet, in diesem Fall auf den Schleimbeutel am Ellbogen.“

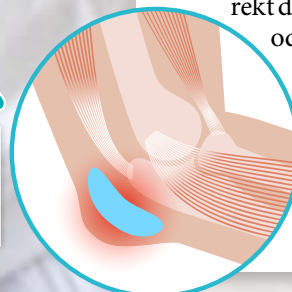
Die Sportlerspritze – warum hilft sie hier?

„Die Sportlerspritze fördert eine Sehnenheilung, da sie speziell für die Behandlung von Weichteilgewebe wie Sehnen entwickelt wurde, bei akuten und chronischen Beschwerden. Studien belegen die Wirksamkeit. Der Arzt spritzt eine einzigartige, patentierte Substanz (Tendoplus, PZN 18747900, private Krankenkassen zahlen, 248 Euro pro Spritze für Selbstzahler). Er injiziert sie mit einer fächerartigen Technik um die Entzündung. Neben dieser bilden sich aber auch Verdickungen zurück. Das nutzt dann auch dem Schleimbeutel.“

Kann Bursitis auch durch eine Infektion entstehen?

„Auch das ist möglich. Im menschlichen Körper werden Schleimbeutel oft durch Verletzungen, etwa offene Wunden, punktiert oder durch medizinische Eingriffe mit Keimen infiziert. Die Erreger können direkt durch die Verletzung oder indirekt aus angrenzenden infizierten Strukturen in den Schleimbeutel gelangen und dort zur Entzündung führen.“

SCHMERZHAFT
Rechts sehen Sie den entzündeten Schleimbeutel (blau) am Ellbogen



FOLGE 47

UNSER EXPERTE

Dr. med. Rudolf Ziolko
Facharzt für Orthopädie in Köln sowie Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON)



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