

# Herr Doktor, was lindert die Entzündung im **Bizeps**?

**K**eine Frage, ein regelmäßiges Krafttraining trägt mit dazu bei, gesund zu bleiben. Es stabilisiert schließlich den Körper. Übertreibt man aber dabei oder führt Übungen falsch aus, kommt es schnell mal zu Schmerzen, so wie etwa im Bizeps. Doch was genau steckt hinter den Beschwerden? Und was hilft dagegen? Das weiß Orthopäde Dr. Arnim Gleichmann aus Braunschweig, Mitglied des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON, siehe rechts).

## Sind die Schmerzen stets muskulär bedingt?

„Nein. Durch eine wiederholte Überlastung der Oberarmmus-



**KOORDINIEREN**  
Eine gute Körperkontrolle schont die Armmuskeln



**BEHANDLUNG**  
Der Arzt injiziert die Sportlerspritze um die kranke Sehne

keln kann sich auch eine Sehne (med. Tendo) im Bizepsbereich entzünden – die Bizeps-Tendinitis ist da! Die sogenannte distale Bizepssehne etwa verbindet diesen Muskel mit einem der beiden Unterarmknochen. Dadurch sind Drehbewegungen im Ellbogenbereich möglich.“

## Was genau löst die Entzündung aus?

„Es kommt zu Mikroschäden und auch Reizzuständen in der Sehne – sie entzündet sich jetzt, schwillt an und tut weh. Übri-

gens kann neben Sport auch zu schweres Tragen schuld an einer Bizeps-Tendinitis sein. Deswegen raten Orthopäden dringend davon ab, um den Rücken zu schonen, aber eben auch die Armmuskulatur samt Sehnen.“

## Hat der Befund nur negative Seiten?

„Es kommt darauf an. Eine akute Entzündung ist eine wichtige Schutzreaktion. Dadurch weiß der Körper: Es gibt ein Problem, das er beheben muss. Schafft er es aber doch nicht von allein, werden die Beschwerden mit der Zeit chronisch. Die gute Nachricht lautet dabei: Akute und chronische Sehnenentzündungen können heute wirksam behandelt werden.“

## Hilft in beiden Fällen die Sportlerspritze?

„Ja, das tut sie. Die hochwirksame Sportlerspritze fördert die Heilung der entzündeten Sehne effektiv, weil sie extra für die Behandlung von Weichteilgewebe wie eben Sehnen entwickelt wurde, bei akuten und chronischen Beschwerden. Studien belegen die Wirksamkeit. Der Arzt spritzt hier eine einzigartige und patentierte Substanz (Tendoplus, PZN 18747900, private Kassen zahlen, 248 Euro pro Spritze für Selbstzahler). In der Regel sind dann zwei bis vier Injektionen im Wochenabstand nötig.“



**ÜBERPRÜFEN**  
Der Reflextest soll eine Nervenreizung ausschließen



## UNSER EXPERTE

Dr. med. Arnim Gleichmann aus Braunschweig ist 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](http://www.dononline.de) oder stellen Sie uns Ihre Fragen an [info@dononline.de](mailto:info@dononline.de)



in Zusammenarbeit mit

