Tennisarm: Nicht nur bei Sportlern

"Ich habe noch nie Tennis gespielt und soll nun plötzlich einen Tennisarm haben. Kann das sein?" fragt Rudolf S. (52)

Es antwortet: Dr. Oliver Funken, Allgemeinmediziner aus Rheinbach



Der Hausarzt ist im Sportärztebund Nordrhein e.V. seit Jahren engagiert und selbst begeisterter Sportler. Regelmäßig joggt er und spielt Tennis. Einen Tennisarm hatte er noch nie.

Es kommt oft vor, dass Menschen, die noch nie einen Schläger in der Hand hatten, einen Tennisarm entwickeln. Der Grund für die Schmerzen an der Außenseite des Ellenbogens ist Überlastung: Sie löst eine Entzündung der Sehnenansätze jener Muskeln aus, die Finger und Handgelenk strecken. Beim Tennis werden diese Muskeln besonders beansprucht, was bei ungeübten Spielern mit falscher Schlagtechnik öfter zu dem Problem führt – und dem Tennisarm seinen Namen gegeben hat.

Doch nicht nur Tennisspieler überlasten diese Muskeln. Oft berichten Betroffene, sie hätten viel im Garten oder im Haushalt gearbeitet. Bisweilen steckt auch zu viel Handarbeit wie Häkeln oder Stricken hinter dem Problem, oder jemand hat verkrampft und zu lange am Computer gearbeitet.

Überlastung führt zu Entzündung

Entscheidend ist nicht die Aktivität selbst, sondern ihre Intensität. Oft reicht eine einmalige Überlastung dafür aus, dass eine Entzündung entsteht. In Ruhe spürt der Betreffende meist nichts. Es schmerzt erst, wenn er Arm und Muskeln bewegt. Unter Umständen strahlen die Beschwerden in die Schulter aus und können sogar zu einer Schonhaltung führen.

Die Diagnose gelingt ohne großen technischen Aufwand bei der körperlichen Untersuchung, denn die Schmerzen lassen sich durch Druck auf den Sehnenansatz an der Außenseite des Ellenbogens auslösen. Um die Entzündung zu bremsen, muss der Arm geschont werden. Im Rahmen der Therapie gilt es, jene Bewegungen zu meiden, die das Problem verursacht haben: Tennisspieler sollten eine Spielpause einlegen, Garten- oder Handarbeit-Begeisterte ihr Hobby eine Weile ruhen lassen.

Tennisarm: Nicht nur bei Sportlern

Meinen Patienten empfehle ich, die Sehnenansätze zwei- bis dreimal pro Tag einige Minuten zu massieren. Das bessert die Durchblutung und beschleunigt den Abtransport der Entzündungsstoffe. Dehnungsübungen (siehe Grafik links), Kälte- oder Wärmeanwendungen können die Genesung unterstützen. Nach zwei bis drei Wochen ist die Entzündung meist abgeklungen, die Beschwerden sind verschwunden. Wenn sie bei Tennisspielern immer wieder auftreten, hilft meist nur eine Umstellung der Rückhandtechnik. Manche Spieler tragen auch eine Ellenbogenmanschette, die knapp unterhalb des Ellenbogens den Unterarm umfasst und die Belastung der Sehnen mindert.

Operation als letzte Alternative

Bei anhaltenden Schmerzen kann man einen einmaligen Behandlungsversuch mit Kortison-Injektionen wagen. Wenn die Beschwerden auch so nicht abklingen, ist eine längere Ruhigstellung im Gipsverband nötig. Andere Maßnahmen wie die Stoßwellen-Therapie haben ihre Wirkung in Studien noch nicht bewiesen. Letzte Alternative: eine Operation, bei der die Muskeln eingekerbt und örtliche Schmerznerven durchtrennt werden.

Nach überstandenem Tennisarm rate ich meinen Patienten, regelmäßig vorzubeugen. Das gelingt mit einer einfachen Dehnübung. Sie wird im Folgenden beschrieben. Ideal ist es, wenn sie zweimal am Tag gemacht wird: morgens und abends!

Dehnübung zur Vorbeugung:

Der Arm wird nach vorn gestreckt, wobei die Handfläche nach unten zeigt. Nun das Handgelenk abknicken und die Finger mit der anderen Hand langsam zum Körper drücken – solange, bis es an der Außenseite des Arms spannt. Halten Sie die Position 20 bis 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung drei Mal.

Quelle: Wort&Bild Verlag; HausArzt-PatientenMagazin

Foto: W&B/Aleksander Perkovic