

Tennis- und Golfarm

Der Tennisarm / Golferarm wird mit einer selbst ausgeführten Dehnung (10 Minuten pro Tag) behandelt. Eine Besserung tritt innert einigen Tagen bis Wochen ein.

Ruhigstellen, Schonen, Kühlen, Kortison-Injektionen, Bandagen, Salben wird alles nichts helfen, das meiste leider sogar schaden, da die Ursache keine Entzündung sondern eine Muskelverkrampfung ist

Die Behandlung kann selbst ausgeführt werden und dauert nur wenige Minuten pro Tag (Dehnübungen des Unterarms). Nach 1-3 Wochen sollte sich eine starke Besserung einstellen. Nach ein paar Monaten ist der Arm geheilt.

Die meisten Tennisarme heilen übrigens automatisch nach ca. 1-2 Jahren ab (ausbrennen).

Die Selbst-Behandlung

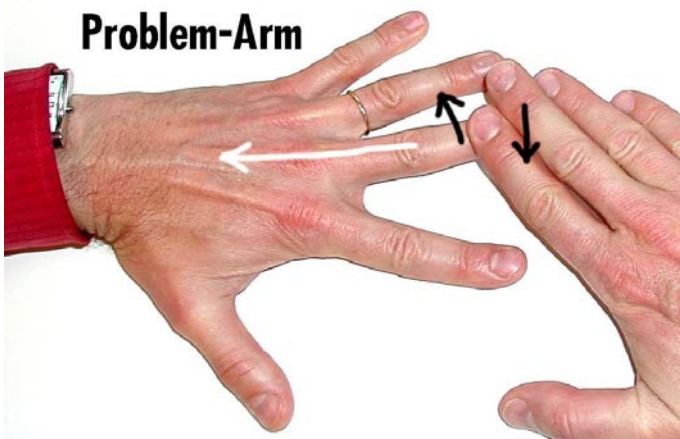
1. Arm nicht mehr schonen, alles normal machen, auch wenn's schmerzt. Der Tennisarm wird dadurch nicht schlimmer, im Gegenteil!
2. Tägliche Dehnungsübungen, wenige Minuten, bis Tennisarm weg ist.
3. Wenn möglich an die Stange hängen (Tür-Reck) zur Ergänzung.

Salben, Therapien, Bandagen etc. können Sie weitermachen (schadet nichts - hilft aber auch kaum) oder abbrechen und damit Geld und Zeit sparen.

Symptome des Tennisarmes

(Epicondylitis radialis humeri)

- Schon das Hochheben einer Tasse Kaffee bereitet Schmerzen.
- Leute zu begrüßen und mit ihnen Hände zu schütteln macht keine Freude mehr, weil es schmerzt.
- Sich nachts im Schlaf umzudrehen schmerzt besonders.
- Morgens ist es schlimmer als abends und der Arm muss morgens zuerst «warmlaufen» bis er funktionsfähig ist.
- Hand eher kraftlos.
- Etwas mit der Hand, dem Handrücken oder der Hand-aussenseite von unten nach oben zu drücken schmerzt.
- Unter dem äussersten, stärksten hervortretenden Ellenbogen-Knöchel gibt es oft einen schmerzhaften Druckpunkt, als ob man dort ein starke Prellung gehabt hätte.



Diagnose erstellen

Hand und Arm flach auf den Tisch ausstrecken, Ellenbogen durchgestreckt, Handrücken oben, Handinnenseite unten.

Mit der gesunden Hand den Mittelfinger etwas auf den Tisch drücken und nun versuchen diesen Mittelfinger gegen den Widerstand anzuheben, vom Tisch abzuheben. Wenn es jetzt im Ellenbogen stechend schmerzt oder stark zieht, ist es eindeutig ein Tennisarm.

Es kommt hin und wieder vor, dass dieser Test nicht anspricht obwohl es trotzdem ein Tennisarm oder Golferarm ist. Wenn man dann die jeweilige Dehnung ausführt, hat man aber eine eindeutige Reaktion, d.h. der Muskel reagiert, zieht, schmerzt leicht.

Vergiss nach dem Auslöser der Ursache zu suchen. Es mag zwar einen geben, aber dieser hat nur das Fass zum Überlaufen gebracht, der Schmerz in durch die Schwachstelle Ellenbogen / Muskelansatz, wäre früher oder später sowieso aufgetreten. Keine Arbeit oder Freizeitbeschäftigung muss deswegen aufgeben werden, es würde nichts nützen, eher schaden. Ruhigstellen oder sogar eingipsen wäre das Schlimmste!

Wichtiges Basis-Wissen

1. Der Tennisarm ist keine Entzündung. Eine Entzündung wäre warm/heiss und ev. geschwollen, dies ist der Tennisarm nicht. Alle Behandlungen, die auf eine Entzündung abzielen werden fehlschlagen oder verschlimmern. Also nicht kühlen, nicht ruhigstellen. Entzündungshemmer helfen nur weil damit auch der Symptomschmerz behandelt wird.
2. Es ist eine Verkrampfung. Es handelt sich um eine permanente Sehnenansatz-Reizung die durch eine Verkrampfung des grossen Muskels entsteht, der, wenn man den Arm flach auf den Tisch legt, obenauf vom Ellenbogen zur Hand verläuft. Eventuell mit leichter daraus resultierender Sehnenverkürzung. Der ständige Zug des Muskels auf die Sehne und von der Sehne auf die Nerven um den Punkt, wo die Sehne am Knochen angewachsen ist, verursacht den Schmerz. Ein Verkrampfung ergibt den Teufelskreis von Schmerz und dadurch wieder verstärkter Verkrampfung.



3. Die Dehn-Therapie soll die Verkrampfung lösen, sie verhindern und die Sehne dehnen, etwas «verlängern». Der Schmerzauslöser wird dadurch beseitigt, der meist chronische Schmerzpunkt braucht dann einige Wochen und Monate diese Dehnungen bis er sich erholt hat und danach auch ohne Dehnen schmerzfrei bleibt.

Dehnen

Das Dehnen muss mind. 1-2 Minuten ohne Wippen erfolgen. Also konstant und bis es etwas zieht. Es darf am Anfang recht ziehen, aber nicht schmerzen, besonders in den ersten Tagen vorsichtig damit beginnen. Die Dehnung lieber länger halten als zu stark ziehen. Es darf im Unterarmmuskel, der zwischen Mittelfinger und Ellenbogen verläuft und der sich auf dem Unterarm sichtbar bewegt wenn man bei ausgestrecktem Arm den Mittelfinger hochhebt, richtig ziehen.

Tennisarm Dehnungs-Übung 1

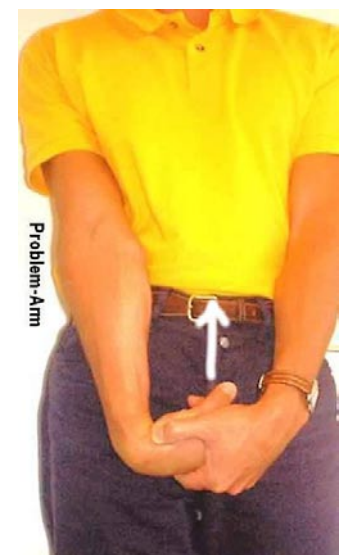
Die 4 Bilder zeigen den Tennisarm-Dehnvorgang in 4 Schritten, wobei in der letzten Stellung (Faust des Tennisarmes wird hochgezogen) länger verharret wird (15-30 Sekunden).

Das effektivste und richtige Dehnen ist wie folgt: Strecken Sie Ihren Problem-Arm dem Körper entlang hinunter. Machen Sie eine Faust. Kippen Sie die Faust zum Körper und hoch. Nun nehmen Sie die Faust in die andere Hand und ziehen sie die Faust mit dem gesunden Arm hoch gegen den Körper hin. Der Problem-Arm muss dabei aber im Ellenbogen-Gelenk voll durchgestreckt ohne Winkel bleiben.



Die Dehnung **30 Sekunden** halten und mindestens **10 bis 20 Mal pro Tag** wiederholen. Insbesondere während und nach verkampenden Aktivitäten ausführen.

Man kann dieses Dehnen auch stehend auf dem Rücken tun, z.B. wenn man herumläuft, fällt dies nicht so als komische Haltung auf.



Alternative: Tennisarm Dehnungs-Übung 2

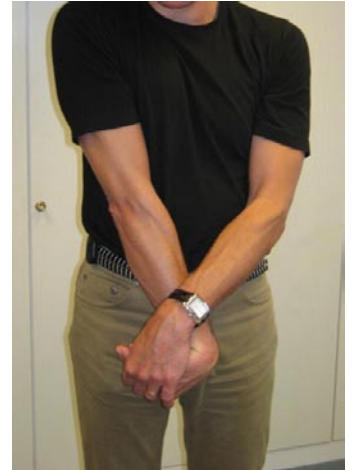
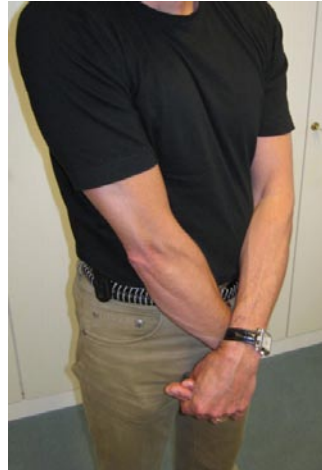
Gleiche Dehnung auf andere Weise

Falls Haupt-Dehnung 1 innerhalb von 3-4 Wochen keine grosse Verbesserung bringt, was sehr selten ist, kann folgende alternative Übung probiert werden. Sie dehnt den gleichen Muskel/Sehne, jedoch auf andere, nicht minder effektive Weise:

Den Arm nach unten zwischen die Beine hängen lassen, Arm nach links drehen und die Hand dann nach aussen klappen. Man sieht nun in die Handfläche die nach rechts zeigt. Mit der anderen Hand die Handfläche umfassen und hoch ziehen.

Während dem Dehnen sollte man ein starkes Ziehen bis hin zu einem leichten Schmerz verspüren, sonst macht man etwas falsch. Die Dehnung dann mindestens 1 Minute konstant halten. Ein paar Minuten nach der Dehnung darf kein zusätzlicher Schmerz mehr spürbar sein, sonst hat man zu stark gezogen / gedehnt.

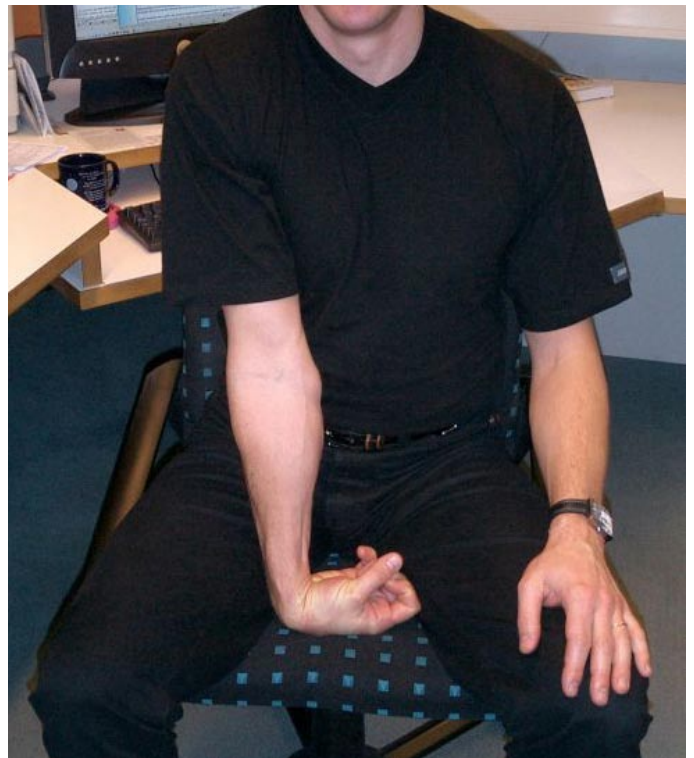
Diese Dehnung kann abwechslungsweise zur 1. Übung ausgeführt werden, wenn das Handgelenk durch die immer gleich ausgeführte Dehnung überlastet werden sollte und schmerzt.



Alternative: Dehnungs-Übung 3

Das Dehnen geht ebenfalls auf dem Bürostuhl oder beim Autofahren im Stau oder an der Ampel. Man streckt den Arm völlig durch und stützt den abgekippten Handrücken auf den Sitz zwischen die Beine. Die Finger liegen dann am anderen Schenkel an und die Handfläche zeigt nach oben. Im Prinzip die gleiche Übung wie Nr. 1, nur dass der Widerstand nicht der Zug der anderen Hand ist, sondern das Sitzkissen.

Diese Dehnung ohne zweite Hand ist sehr hilfreich, wenn man den Tennisarm an beiden Armen hat.



Golfarm Dehnungs-Übung 1

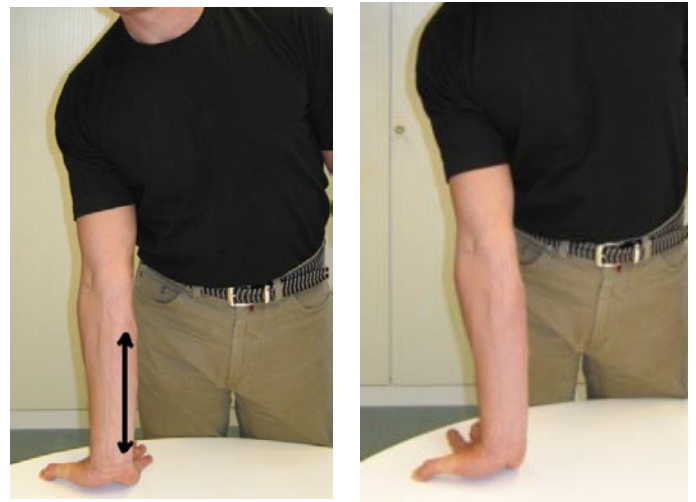


Die 4 Bilder zeigen den Golfarm-Dehnvorgang in 4 Schritten, wobei in der letzten Stellung länger verharret wird (15-30 Sekunden).

Man kann dieses Dehnen auch stehend auf dem Rücken tun, z.B. wenn man herumläuft, fällt dies nicht so als komische Haltung auf.

Alternative: Golfarm Dehnungs-Übung 2

Finger/Hand rechts herum gegen sich gedreht. Hand auf Tisch flach gepresst. Ellenbogen durchgestreckt, kein Winkel bilden. Der Golferarm-Muskel (links des schwarzen Pfeiles verlaufend) wird angespannt, hart und gedehnt.



Hängen an einer Stange / Tür-Reck

Ebenfalls hilft das Hängen an einer eingeklemmten Quer-Stange im Türrahmen. Ergibt eine zusätzliche automatische Dehnung und wird sogar zu einem «Ausbrennen», einem automatischen Abklingen des Problems, beitragen. 5-10 mal täglich ca. 30-60 Sekunden. Falls so häufig nicht möglich, etwas länger hängenbleiben.

Vorgang: Wichtig ist, dass die Arme durchgestreckt sind und auch der Oberkörper hängt. Füße können den Boden berühren, das Gewicht sollte aber nur mit den Fingern gehalten werden, also Armmuskeln nicht anspannen. Rücken und Nacken beim Hängen total entspannen, «loslassen», auch die Arm-Muskeln, nur die Finger sollten gespannte Muskeln haben.

Es ist eine sehr effektive Dehnungsübung der Arme mit zahlreichen weiteren Vorteilen durch das Strecken des Oberkörpers. Sehr gut für den Rücken, als Bandscheiben-Entlastung und Beckenausrichtung. Schulter- und Nackenmuskeln werden gedehnt und morgentliche Rückenschmerzen dadurch auch gleich behoben. Kann sogar «eingengegte» Blutbahnen, Nerven und verspannte Muskeln im Bereich Handgelenke, Arme, Schultern, Brust, Nacken, Rücken, Becken, Oberschenkel positiv beeinflussen.

Man hat die Stange nicht überall zur Hand. An vielen Orten kann man improvisieren und an etwas anderes hängen. Das richtige Hängen wird nach ca. 2 Wochen leichte Hornhautbildung unterhalb des Mittelfingers bilden. Wenn

nicht, hängen Sie zu wenig oder machen etwas falsch. Die Hornhaut verschwindet nach Absetzen automatisch wieder, bzw. löst sich vorher jeweils wieder ab.

Am Morgen früh nach dem Aufstehen nicht hängen, der Körper muss sich zuerst etwas «warmlaufen».

Das Hängen hilft bei Tennis- und bei Golferarm gleichermassen.

Schwergewichtige Menschen können etwas Gewicht auf Beine und Füße verteilen, damit nicht zuviel an den Fingern hängt.

