

Tennisellbogen

Radiale Stosswellentherapie als Alternative

Leserfrage Seit Monaten quäle ich mich mit meinem Tennisellbogen herum. Physiotherapeutische Massnahmen haben mir keine Linderung gebracht. Können Sie mir andere Massnahmen empfehlen?

S. Burkhart, Zürich

? Fragen Sie den Arzt!

Ab sofort können Sie Dr. Anton Sebesta Fragen zu sportmedizinischen Problemen stellen. Ihre Fragen und die dazugehörigen Antworten des Arztes werden in den folgenden Smash-Ausgaben veröffentlicht. Senden Sie Ihre Fragen an:

**Redaktion Smash
Sportmedizin
Fürstenlandstrasse 122
9001 St.Gallen
redaktion@smash.ch
Fax 071 272 74 70**

Dr. Anton Sebesta Wenn es sich um einen Tennisellbogen handelt, ist die konservative Behandlung in über 90% der Fälle erfolgreich. Beim Tennisellbogen handelt es sich um einen Überlastungsschaden mit einem mikroskopischen oder makroskopischen Teilriss der Strecksehnen des Handgelenkes. Der Ursprung dieser Muskelgruppe ist am äussersten Punkt des Oberarmknochens am Ellbogen, dem Epicondylus, tastbar. Dort findet man einen druckschmerzhaften Punkt.

Das Wichtigste am Anfang der Behandlung ist Schonung. Alle Aktivitäten und Arbeiten, die Schmerzen verursachen, müssen vermieden werden. Zusätzlich können in der Anfangsphase nicht steroidale Antirheumatika gegeben werden. Die lokale Applikation einer Kortisonspritze kann anfänglich den Schmerz ausschalten. Durch das Anbringen einer Ellbogenbandage, die mit zwei Pelotten angefertigt ist, wird der Muskelursprung entlastet.

Erst nach Abklingen der Schmerzen kann mit Kräftigungsübungen begonnen werden. Diese haben zum Ziel, die geschwächten Muskeln und Sehnen so zu kräftigen, dass sie den Belastungen widerstehen und nicht mehr einreissen.

Dieses Kräftigungsaufbauprogramm sollte sechs Wochen konsequent schmerzfrei durchgeführt werden.

Obwohl wissenschaftlich nicht nachgewiesen, können Akupunkturbehandlungen sowie radiale Stosswellentherapien, wie einzelne persönliche Erfahrungen aus dem Praxisalltag gezeigt haben, die Behandlung des Tennisellbogens positiv beeinflussen. Radiale Stosswellen sind Schallwellen hoher Energie. Sie werden über die Hautoberfläche in das menschliche Gewebe eingekoppelt und breiten sich radial, d.h. kugelförmig, aus. Der Körper reagiert um die Schmerzzone mit einer erhöhten Stoffwechselaktivität.

Dadurch werden die Heilungsprozesse ange-regt oder beschleunigt. In der Regel erstreckt sich die Therapie über fünf Sitzungen von fünf

bis zehn Minuten.

Im Tennis kann vor allem eine falsche Technik beim Rückhandschlag die Ursache für einen Tennisellbogen sein. Deshalb ist darauf zu achten, dass in der Rehabilitationsphase eine korrekte Technik durchgeführt wird. Wenn die konservative Therapie wie oben beschrieben über drei bis vier Monate vollends versagt, kann als letzte Möglichkeit eine Operation ins Auge gefasst werden.

“Das Wichtigste am Anfang ist Schonung.”



Anton Sebesta ist 38-jährig, leitender Arzt in der Praxisklinik Rennbahn in Muttenz, dem Kompetenzzentrum für Orthopädie und Sportmedizin, Orthopädischer Chirurg und

Sportmediziner, früher Nat.-A-Interclubspieler für TC Belvoir, N4-klassiert, aktuell R2-klassiert, Turnierarzt der Swisscom Challenge von 1998–2001, aktuell Natiarzt der Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft.



Kühlung hilft gegen Schmerzen.