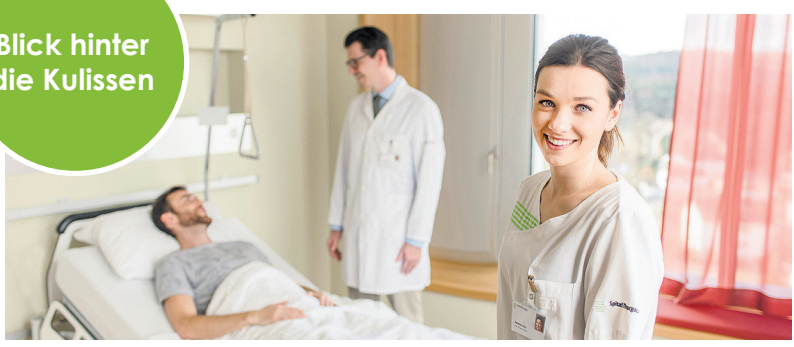
Blick hinter die Kulissen



Schmerzender Ellenbogen – Der Tennisarm im Fokus

Eine häufige Ursache für Ellenbogenschmerzen
Ellenbogenschmerzen können ein ernsthaftes Hindernis im Alltag sein – sei es beim Arbeiten, bei sportlichen Aktivitäten oder bereits beim Heben leichter Gegenstände, wie beispielsweise einer Kaffeetasse. Eine häufige Ursache für solche Beschwerden ist die sogenannte Epicondylitis humeri radialis, besser bekannt als Tennisarm oder Tennisellenbogen.

Was ist ein Tennisellenbogen (Epicondylitis humeri radialis)?
Die Epicondylitis humeri radialis ist eine Erkrankung, die die Strecksehnen am äusseren Ellenbogen betrifft und durch eine Reizung hartnäckige Schmerzen hervorrufen kann (Abb. 1). Sie tritt oft bei Menschen auf, die repetitive Bewegungen ausführen, wie zum Beispiel bei Tennisspielern. Allerdings kann der Tennisellenbogen auch bei allen anderen Personen auftreten, die beruflich viel mit den Händen arbeiten und ist daher beispielsweise auch bei Büroangestellten oder Handwerkern oft Ursache andauernder Ellenbogenschmerzen.

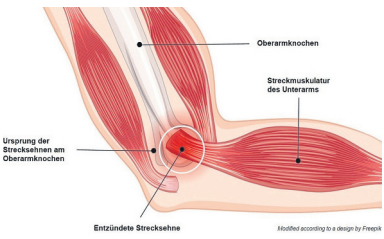


Abb. 1: Reizung im Bereich des Ursprungs der Strecksehnen am Ellenbogen (Kreis) *(Modifiziert nach einem Design von Freepik)*

Symptome und Diagnose
Typische Symptome dieser Erkrankung sind Schmerzen im Bereich des äusseren Ellenbogens, die sich beim Greifen oder Heben verschlimmern können und oft in den Unterarm ausstrahlen (Abb. 2). Auch können Bewegungen des Handgelenks zu Schmerzen im Bereich des Ellenbogens führen.
Die Diagnose erfolgt in der Regel im Rahmen einer gründlichen klinischen Untersuchung durch eine Fachärztin oder einen Facharzt für Orthopädie, welche die Symptome bewerten und mögliche Ursachen ausschliessen. Radiologische Untersuchungen sind nicht zwingend notwendig, können bei Bedarf und je nach Befund aber ergänzt werden.

Behandlungsmöglichkeiten
Die Beschwerden des Tennisellenbogens können nicht selten über viele Monate bestehen und im Alltag sehr einschränkend und auch belastend sein. Es gibt aber verschiedene Behandlungsansätze, mit denen die Schmerzsymptomatik reduziert werden kann. An vorderster Stelle steht hierbei eine Schonung des Ellenbogens und der Start einer physiotherapeutischen Übungsbehandlung. Hierbei sollten insbesondere Dehnübungen, eine exzentrische Beübung der Strecksehnen sowie eine Stosswellentherapie erfolgen. Unterstützend kann der Einsatz von speziellen Bandagen sowie von entzündungshemmenden Medikamenten versucht werden.

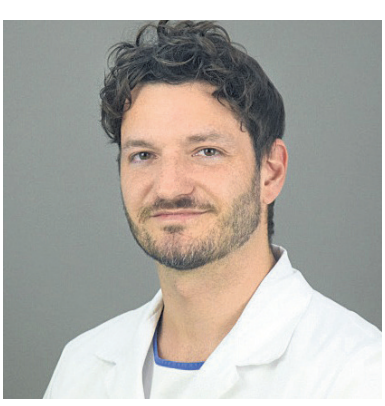
Abb. 2: Typische Lokalisation der Schmerzen im Bereich der Ellenbogenaussenseite, die sich beim Greifen oder Heben verschlimmern können und oft in den Unterarm ausstrahlen.

Zusätzlich zu diesen Optionen bietet unsere Abteilung eine Eigenbluttherapie an, welche auch als PRP-Therapie (Plättchenreiches Plasma) bekannt ist. Bei dieser innovativen Behandlungsmethode wird eine kleine Menge Blut entnommen und anschliessend zentrifugiert. Hierdurch kann das plättchenreiche Plasma isoliert werden, welches eine erhöhte Konzentration an Wachstumsfaktoren aufweist (Abb. 3). Dieses Plasma wird dann im Bereich der betroffenen Sehne injiziert, um die Heilung zu beschleunigen und Entzündungen zu reduzieren.

Abb. 3: Bei der Bluteigentherapie wird das Blut zunächst zentrifugiert. Danach kann das Blutplasma (PRP) mit einer Spritze abgezogen und anschliessend in die Umgebung der Sehne gespritzt werden.

In seltenen Fällen, in denen die Schmerzen trotz intensiver konservativer Therapie bestehen bleiben, kann eine Operation erwogen werden. Je nach Ausprägung des Befundes kann diese als offener Eingriff oder gegebenfalls auch als Gelenkspiegelung durchgeführt werden.

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Fragen jederzeit zur Verfügung.



Alexander Pieringer, dipl. Arzt
Oberarzt Orthopädische Klinik

Spital Thurgau