Golfer- und Tennis Arm – Überlastung im Ellbogen erkennen und vermeiden

Der Tennisarm ist wohl eine der bekanntesten Überlastungserscheinungen, die es gibt. Etwas weniger häufig ist der sogenannte Golferarm. Letzten Endes lassen sich aber beide Erscheinungen durch Überlastungen des Muskelursprungs bzw. der Sehne der Unterarmmuskeln beschreiben. Zunächst sollten wir hier genauer unterscheiden.

Tennisarm

Ein Tennisarm kommt speziell durch Überlastung der Streckmuskulatur des Unterarms zustande. Unter anderem setzen der Musculus extensor carpi ulnaris, Musculus extensor digitorum und Musculus extensor digiti minimi am Oberarmknochen an oder münden in eine gemeinsame Sehne mit anderen Streckern. Erkennen können Sie einen Tennisarm/Tennisellbogen am ehesten, wenn Sie Ihren Arm Strecken

und versuchen, das Handgelenk gegen einen Widerstand zu überstrecken. Verstärken sich jetzt die Schmerzen, ist die Wahrscheinlichkeit eines Tennisarms schon sehr groß. Besonders bei Stützbewegungen können die Schmerzen ebenfalls auftreten, vor allem, wenn diese auf der Handfläche stattfinden – Liegestütze wären ein Beispiel – hier spüren Sie den Schmerz besonders in der oberen Position.

Die Schmerzen sind üblicherweise eher an der äußeren Seite des Ellbogens lokalisiert. Bei Belastung kann der Schmerz in die Oberseite des Unterarms ausstrahlen.

Golferarm

Beim Golferarm ist die Beugemuskulatur des Unterarms überlastet. Besonders geht es hier um

den Musculus pronator teres und den Musculus flexor carpi ulnaris. Erkennen können Sie eine derartige Überlastung durch Verstärkung des Schmerzes beim kräftigen Zugreifen, aktiver Pronation (Einwärtsdrehen) oder z.B. beim Festziehen von Schrauben oder dem Zudrehen des Wasserhahns.

Der Schmerz ist besonders an der Innenseite des Ellbogens lokalisiert und kann auf die gesamte

Unterseite des Unterarms ausstrahlen.

In beiden Fällen kommt es zu einer Entzündlichen Verdickung der Sehnen, was schnell zu weiterer Überlastung führen kann.

Spezielle Diagnose

Auf Röntgenbildern lässt sich eine solche Erkrankung kaum erkennen. Neben der genannten Ursache einer einfachen temporären Verdickung, kann es auch sein, dass sich freie Gelenkskörper gebildet haben, die operativ entfernt werden müssen. Das kann man auf einem MRI erkennen. Leider wird diese Methode üblicherweise nur bei chronischem Verlauf angeboten.

Behandlung

Ist die Entzündung erst einmal da, hilft zuerst einmal nur eine Schonung. Bei manchen Menschen kommt es vor allem nachts dazu, dass das Gelenk in ungünstigen Positionen gelagert wird, was eine Verstärkung der Überlastung provoziert. Deshalb wird das entsprechende Gelenk oft in einer Schiene ruhig gestellt.

Leichte (!) Dehnübungen können helfen, den Muskeltonus so senken und die entsprechenden Sehnen zu entlasten – vor allem, wenn die Ursache eine funktionelle Verkürzung der entsprechenden Muskulatur ist. (Mehr dazu im nächsten Abschnitt) Auf keinen Fall sollten Sie mit gleicher Intensität weiter trainieren. Ansonsten riskieren Sie, einen akuten Tennis- oder Golferarm zu einem chronischen Begleiter zu machen.

Ursachen und Prävention

Abgesehen von anatomischen Gegebenheiten, gegen die Sie wenig tun können, gibt es einige Möglichkeiten, das Risiko einer solchen Überlastung zu vermeiden.

1: Dehnen

Dehnen Sie ihr Handgelenk in alle Richtungen. Beziehen Sie auch die Finger mit in die Übung ein. Auf Dauer sinkt so die Ruhebelastung auf die Sehnen. Die Kollegen von Strong&Flex TV haben dabei eine sehr gute Anleitung parat:

2: Aktives Training aus jeder Belastungsrichtung

In unserem Altag kommt es schnell zu einseitigen Belastungen. Folge daraus sind muskuläre Dysbalancen. Diese Dysbalancen können ebenfalls zu Schmerzen führen. Besonders bietet sich da ein Tool, wie z.B. der flexible Übungsstab von Thera Band an. Diesen können Sie in verschiedene Richtungen biegen und auch verwingen – so erreichen Sie alle Muskeln Ihres Unterarms und trainieren auch die im Alltag eher wenig belasteten Muskeln. Alternativ können Sie auch ein Handtuch nehmen und verwringen und mit der klassischen Biegehantel arbeiten.