

# Soforthilfe

## Was kann ich bei akuten Schmerzen tun?

Zur Linderung akuter Schmerzen eignen sich die folgenden Griffe. Auch die Kältetherapie ist eine bewährte Methode. Ein „Eisloolly“ lässt sich gegenüber Eispacks zielgerichteter dosieren und Erfrierungen durch zu lange Applikation werden vermieden.



### Triggerpunkte (mehrmals täglich, zehn Wiederholungen)

Fühlen Sie sich in Ihren Schmerzpunkt ein und halten Sie ihn. Erhöhen Sie den Druck submaximal. Strecken Sie den Ellenbogen und bewegen Sie dabei die Hand nach oben und unten.



### Faszienmassage (mehrmals täglich, zehn bis 20 Wiederholungen)

Massieren Sie sich mit sanftem Druck (ein „Wohlfühlschmerz“ darf spürbar sein) vom Daumen bis zum Ort des Schmerzgeschehens.



Strecken Sie den Ellenbogen und bewegen Sie dabei Ihre Hand sowohl nach oben als auch nach unten.

Bildrechte: © SPORLASTIC GmbH

# Schutzmaßnahmen

## Mit einfachen Maßnahmen schützen Sie Ihren Ellenbogen vor Überlastung:



### Rechtzeitige Pausen

Ruhen Sie aus, bevor Sie müde sind! Dauerbelastungen können zu Muskelverspannungen führen. Auch Stress tut seinen Teil dazu. Schaffen Sie sich Ruheoasen im Alltag und nutzen Sie beispielsweise Entspannungstechniken.



### Haltung wahren

Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung und trainieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur - besonders, wenn Ihre Arme hohen Belastungen ausgesetzt sind. Wie bei einem Baum sollte der Stamm stärker sein als seine Äste!



### Ergonomisch arbeiten

- sitzen Sie aufrecht mit Ellenbogen, Hüfte und Knien ca. in 90°-Stellung
- legen Sie den Unterarm entspannt auf den Tisch auf
- verändern Sie von Zeit zu Zeit Ihren Arbeitsplatz, bspw. von sitzend zu stehend
- vermeiden Sie einseitige, monotone Bewegungen
- gleichen Sie die Streckstellung der Hände beim Tastaturschreiben aus, indem Sie ein gerolltes Handtuch oder Gelpad unterlegen (v. a. bei Tennisarm)
- vermeiden Sie hohen Tastenwiderstand (v. a. bei Golferarm)



Bildrechte: © Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG



Lassen Sie sich helfen:  
Sprechen Sie Ihre Ärztin  
oder Ihren Arzt sowie die  
Spezialistinnen und  
Spezialisten in Ihrem  
Sanitätshaus mit dem  
Lächeln an!

Bildrechte: © Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG

Unser Lächeln hilft



Exklusiv  
Hilfsmittelversorgung  
bei Epicondylitis



Tennis- und  
Golferarm  
Ratgeber für Betroffene  
und Angehörige

Ausgabe 07/2023

Herausgegeben von  
**Sanitätshaus Aktuell AG**  
Auf der Höhe 50 · 53560 Vettelschoß  
Telefon: +49 2645 95 39-0 · Telefax: +49 2645 95 39-90  
www.sani-aktuell.de · info@sani-aktuell.de

# Wir sind für Sie da!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

**Tennis- und Golferarm** bekommt man nicht nur auf dem Sportplatz. Auch Handwerker, Musiker, Tastaturarbeitende u. v. a. zählen zu den Risikogruppen für eine **Epicondylitis**. Der Grund: So gut wie jede Hand- und Fingerbewegung kommt über die Unterarmmuskulatur auch am Ellenbogen an.

Es ist gut möglich, dass Sie unseren kompakten Ratgeber gerade in den Händen halten, weil Sie selbst oder eine Angehörige bzw. ein Angehöriger von Ihnen an einer Erkrankung des Ellenbogengelenks leiden. Das Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt ist bei der Diagnose und Therapie immer der erste Schritt. Aber auch unsere Expertinnen und Experten stehen Ihnen bei allen Fragen rund um die Versorgung Ihres Ellenbogens beratend zur Seite - damit Sie Ihren Alltag ohne Einschränkungen gestalten können!

Wir geben Ihnen Informationen zum Krankheitsbild, Tipps zur Rehabilitation und Gesundheitshaltung sowie zur Wirkungsweise und Einsetzbarkeit von Bandagen und Spangen.

*Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln*

Die Hilfsmittelfotos in diesem Ratgeber dienen der beispielhaften Bebilderung und wurden uns von den Herstellerfirmen Lohmann & Rauscher GmbH & Co. KG, Ofa Bamberg GmbH, ORMED GmbH a company of Enovis, SPORLASTIC GMBH und THUASNE DEUTSCHLAND GmbH zur Verfügung gestellt. Von den beschriebenen Hilfsmitteln findet man unter der siebenstelligen Hilfsmittelnummer genauso Produkte von anderen Herstellern.



## Ursachen und Symptome

Tennis- und Golferarm bezeichnen Schmerzen am Epicondylus des Oberarms, einer natürlichen Knochenvorwölbung, an der Muskeln und Bänder ansetzen. Beim **Tennisarm** (Epicondylitis humeri radialis) geht der Schmerz vom radialen (außenseitigen) Epicondylus aus, beim **Golferarm** (Epicondylitis humeri ulnaris) vom ulnaren (innenseitigen) Epicondylus. Oft strahlt er bis in die Unterarmmuskeln aus. Grund der Schmerzen ist eine Ansatzentzündung bzw. eine Verschleißerscheinung der Unterarmstreck- oder -beugesehnen am Oberarmknochen.

Patientinnen und Patienten mit Tennisarm - oft auch als „Mausarm“ bekannt - leiden vor allem an Schmerzen, die durch Alltagsbewegungen ausgelöst werden, wie z. B. das Einschenken einer Kaffeetasse, das Auswringen eines Lappens, Schraubbewegungen wie beim Öffnen einer Flasche oder auch belastende Tätigkeiten in Beruf, Hobby oder beim Sport. Beim Golferarm wird der Schmerz oft ausgelöst durch Druck auf die Handfläche oder die Finger. Typischerweise sitzt der Hauptschmerz in beiden Fällen direkt am Sehnenansatz am Epicondylus und strahlt häufig in die Unterarmmuskulatur aus.



## Therapie



### Entlasten und aktivieren

Als therapeutische Hilfe kommt bei einem Tennis- oder Golferarm, neben schmerzstillenden Salben und Physiotherapie, in vielen Fällen nach der ärztlichen Diagnose eine Epicondylitis-Spange oder Epicondylitis-Bandage zum Einsatz. Sie entlasten, beruhigen und stabilisieren die überlasteten Unterarmmuskel- und Sehnenstränge und unterstützen den Heilungsprozess. Wichtig: Spange oder Bandage müssen richtig sitzen, deshalb sollte das Anlegen unbedingt von einer Expertin oder einem Experten aus dem Sanitätshaus mit dem Lächeln erklärt werden.



**Ob vorbeugend oder akut - Epicondylitis-Spange und Epicondylitis-Bandage sind vom Wirkungsmechanismus vergleichbar.**

Beide üben einen Druck auf den betroffenen Muskel, die Sehne sowie den Sehnenansatz aus, was zu einer Entlastung dieser Strukturen führt.

Wenn Sie ein Gummiband unter Spannung halten und an einer Stelle mit dem Finger darauf drücken, reduziert sich der Zug über die gesamte Strecke. Nach diesem Prinzip funktionieren die genannten Hilfsmittel und tragen so zu einer Beruhigung der entzündeten Sehnenansätze bei.



Sowohl für Tennis- als auch Golferarm kommen grundsätzlich beide Hilfsmittel infrage. Deswegen kommt es vor allem darauf an, womit die Patientin oder der Patient besser zurechtkommt. Beide haben ihre Vorteile: So wirkt die Spange punktueller und übt gezielten Druck auf die Sehnenursprünge aus. Wichtig: Die Spangen sollten auf dem Muskelbauch kurz vor (nicht auf!) der Schmerzstelle sitzen. Die Bandage hingegen entfaltet ihren Effekt großflächiger und massiert den Muskel. Ein weiterer Vorteil der Bandage: Durch die Komprimierung des Gewebes wird Schwellungen entgegengewirkt.

Bildrechte: © MENSCHEN BEWEGEN GmbH, © Ofa Bamberg GmbH

Bildrechte: © THUASNE DEUTSCHLAND GmbH, © SPORLASTIC GmbH