

Tipps zum Umgang mit der Epicondylitis

Nachfolgend einige wichtige allgemeine Tipps, die vor Schaden bewahren und die Heilung beschleunigen können. Bitte lesen Sie auch diese, da diese Tipps Ihnen so oder so weiterhelfen können.

Wichtiger Hinweis:

Dies ist keine medizinische Beratung und wir sind auch keine Ärzte - unsere Aussagen geben lediglich unsere ganz private Meinung, basierend auf unseren Erfahrungen, wieder und dürfen eine ärztliche Beratung nicht ersetzen.

Damit Sie wieder gesund werden ist es absolut wichtig, dass der Arm nicht in einer Schonhaltung verbleibt, sondern viel und so normal wie möglich bewegt wird (mit angelegter Bandage).

Entzündungen behandeln:

Eine Epicondylitis hat fast immer „2 Baustellen“. Da sind die verletzten Sehnen (mikroskopisch kleine Risse) und darauf reagiert der Körper nahezu immer mit zusätzlichen Entzündungen. **Entzündungen** kann man spüren, indem man z.B. **berührungsempfindlich** ist und einen **Ruheschmerz** hat (der Bereich tut nicht nur bei Belastung weh).



Sollte eine Entzündung vorliegen, empfehlen wir, diese unbedingt massiv behandeln zu lassen. Nach unseren Erfahrungen ist eine (wirklich eine) Kortison-Spritze hier das Mittel der ersten Wahl und sehr effektiv. Diese muss aber wirklich gut gesetzt werden (da darf kein Pfuscher dran), sonst kann es zusätzliche Verletzungen geben. Die Dosis muss passen - hoch genug, nicht zu viel, einmalige Anwendung.

In Kombination mit der Bandage sollte dann das Problem schnell vergessen sein, denn die verletzten Sehnen sind mit der Masalo Manschette entlastet und müssen somit eigentlich auch heilen. 4-6 Wochen dauert es mindestens bis der Spuk vorbei ist, es kann aber auch 3-4 Monate dauern, wenn eine massive Verletzung vorliegt (beim Tennisarm). Beim Golferarm sind auch 6 Monate und mehr „drin“.

Falls eine Entzündung vorliegt und man will nicht gleich wieder zum Arzt rennen, bitte genau beobachten. Mit angelegter Bandage und konsequenter Anwendung muss diese innerhalb von 3-5 Tagen deutlich zurückgehen oder verschwinden, sonst bitte unbedingt therapieren lassen.

Wenn man merkt, dass die Entzündung am Oberarm „hochkriecht“ ist wirklich Alarmstufe rot (betrifft besonders häufig Golferarm). Diese Entzündung könnte die Schulter erreichen und den dortigen Schleimbeutel mit entzünden (Arm kann dann seitlich maximal bis 90 Grad gehoben werden, dann entstehen unerträgliche Schmerzen). Dieser Schleimbeutel ist ein hartnäckiger Bursche und schwierig wieder zu beruhigen, das kann zu ernststen Folgeschäden führen, bitte darauf achten und eine Entzündung nicht ausbreiten lassen.

Drehbewegungen vermeiden:

Bitte vermeiden Sie Drehbewegungen wie z.B. Arbeiten mit einem Schraubendreher. Die Masalo® Manschette MED schützt die Sehnen in der überwiegenden Zeit, kann aber gegen Drehbewegungen nur wenig ausrichten. Deshalb bitte vermeiden, bis es wieder völlig verheilt

ist und danach die Manschette bei körperlich belastender Arbeit oder beim Sport prophylaktisch tragen.

Dehnübungen und Exzenter-Training:

Auch wenn viele Fachleute und das Internet diese empfehlen, raten wir dringend dazu, auf diese Übungen gänzlich zu verzichten, aber wenn man unbedingt will, diese zumindest mit größter Vorsicht auszuüben.

Die Verletzungen an den Sehnen entstehen durch Bewegungen (Überlastungen) der Finger und des Handgelenks. Streckt man also (wie es in einer der Dehnübungen angeleitet wird) die Hand Richtung Handoberseite, zerrt man mit maximal möglicher Kraft an der verletzten Sehne des Tennisarms (lateral, Arm-Außenseite), Beugt man die Hand Richtung Handinnenfläche beansprucht man mit maximaler Kraft die ulnare Sehne (Arm-Innenseite, Golferarm). Der dabei entstehende Schmerz und der gesunde Menschenverstand sollte einem dabei sagen, „nicht machen!“

Normalerweise wird in beide Richtungen gedehnt und somit auch eine bisher nicht verletzte Sehne überbeansprucht, was nicht selten dazu führt, dass man zusätzlich einen Golferellenbogen oder umgekehrt einen Tennisarm dazu bekommt.

Unterstützung durch eine einfache Handgelenksbandage:

Es ist grundsätzlich ratsam, einfach zusätzlich das Handgelenk ein wenig zu stabilisieren. Entweder mit einer elastischen Binde (ein paar Mal um das Handgelenk und dann immer wieder zwischen Daumen und Zeigefinger wickeln), oder einer günstigen Handgelenks-Bandage (gibt es z.B. von Fitgriff bei Amazon für 15,90 EUR 2 Stück).

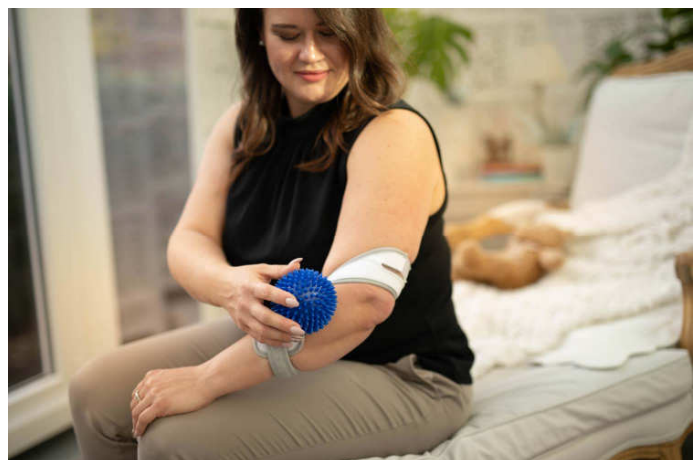
Bitte aber das Handgelenk nicht versteifen mit so etwas, es soll beweglich bleiben, aber die Überstreckung oder Überbeugung soll abgefedert werden.

Unterstützende Maßnahmen / Selbstmassage und Chiropraktik:

Die Theorie des Dehnens besagt, der Tennisarm / Golferarm sei nur eine Verkrampfung (das ist wissenschaftlich erwiesener Unsinn).

Allerdings kommt es durch Schonhaltungen aufgrund der Schmerzen tatsächlich als Folge zu Verkrampfungen in den Muskeln. Ein verkrampfter Muskel zieht sich zusammen und belastet dadurch die Sehnen noch stärker. (Es entstehen Verhärtungen in der Muskulatur mit der Zeit, die man beim Abtasten oft auch als harte „Knubbel“ fühlen kann).

Man sollte sich einen sog. Igelball beschaffen (ca. 9 cm Durchmesser, bei Ebay im Doppelpack für ca. 6 EUR, oder im Fachgeschäft, alternativ geht auch eine Faszien-Rolle notfalls). Mit diesem Massageball sollte man mehrmals wöchentlich nach Feierabend mit Druck etwa 10-15 Minuten über die gesamte Unterarmmuskulatur des betroffenen Arms gehen (besser noch massieren lassen). Dabei immer vom Handgelenk in Richtung Ellenbogen arbeiten.



Das entspannt, tut gut, lockert die Muskeln, befreit die Faszien und sorgt für eine bessere Durchblutung. Für Heilung braucht man unbedingt Blut, welches die erforderlichen Stoffe zur Verletzung transportiert.

Sehnen sind sog. bradytrophes Gewebe, also Gewebe mit wenigen Blutgefäßen, deshalb dauert die Heilung von Bänder- und Sehnenverletzungen immer lange (der Orthopäde sagt eigentlich immer „mindestens 6 Wochen“ bei solchen Verletzungen).

Nach der Selbstmassage den Ellenbogen etwas runterkühlen (z.B. mit einem Quarkwickel, kühlen Quark aus dem Kühlschrank auf den Ellenbogen auftragen, mit einem Tuch abdecken und nach einigen Minuten - wenn dieser warm ist - wieder abwaschen, oder ein Kühl-Pad verwenden, kein Eis auflegen bitte).

Manche Patienten brauchen aber Wärme und können Kälte nicht gut vertragen, falls das bei Ihnen so ist, dann wärmen (alles was gut tut ist auch gut).

Anschließend eine beliebige, entzündungshemmende Salbe auftragen (diese möglichst mehrfach täglich anwenden, besser ist etwas Verschreibungspflichtiges...).

Ein Wickel mit Retterspitz soll ebenfalls gute Ergebnisse erzielen, das zumindest sagen viele Kunden.

Physiotherapie ist ebenfalls gut (aber auch dort bitte auf das Dehnen verzichten).

Sobald es Ihnen besser geht sind 2-3 Behandlungen durch einen Chiropraktiker sinnvoll, da sich auch die Halswirbel durch Schonhaltungen verschieben können und es zu Verhärtungen der Halsmuskulatur kommen kann. Das können gute Chiropraktiker einfach beheben.

Sport mit Epicondylitis:

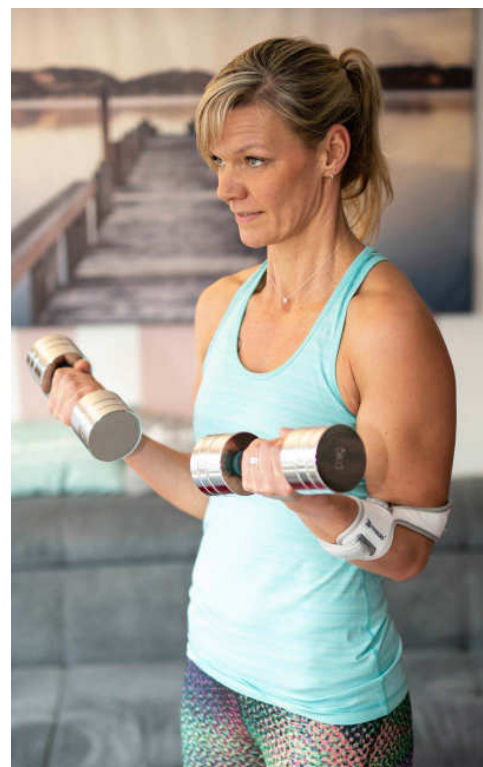
Wie bereits erwähnt, ist es grundsätzlich ratsam, einfach zusätzlich das Handgelenk ein wenig zu stabilisieren und dadurch die Überstreckung oder Überbeugung abzufedern, zu reduzieren.

Im Sport, gerade beim Hantel-Training, Kraftsport, Klettern, Tennis, Golf, etc. neigt man dazu, das letzte Stück „Weg“ noch mit dem Handgelenk zu machen (Beispiel Bizepscurls, Vor- und Rückhand beim Tennis usw.) und genau das überlastet die Sehne.

Möglichst ruckartige Belastungen bitte unbedingt vermeiden, langsam arbeiten mit weniger Gewicht / Belastung, dafür mehr Wiederholungen... Dabei die Bandage so stramm wie möglich einstellen um eine maximale Entlastung und einen maximalen Schutz zu erzielen.

Bei anderen Sportarten bitte langsam herantasten und die Bandage wirklich stramm einstellen, besonders beim Tennis (bitte erst ein paar Bälle im „Trainingsmodus“ schlagen, dann langsam steigern, je nach Schmerzgrad), Kraftsport usw. (auch wenn man subjektiv das Gefühl hat, so kann man keinen Sport ausüben). Stramm einstellen, trainieren und ggf. nach und nach, Stück für Stück etwas lockern, bis man die optimalen Einstellungen gefunden hat.

Je strammer die Bandage gerade bei solchen Belastungen eingestellt ist, desto größer sind der Schutz und die Entlastung. Das werden Sie merken. Stellen Sie die Bandage danach aber immer wieder etwas lockerer ein, damit die Durchblutung permanent gewährleistet ist.



Bewegung ist aber auf jeden Fall gut und wichtig.

Auf Stoßwellentherapien verzichten:

Stoßwelle wird sehr gerne angeboten kann aber auch Schaden für den Patienten verursachen, darüber sollte der Patient aufgeklärt werden. Hier wird (je nachdem wie die Stoßwelle eingestellt wird) absichtlich das umliegende Gewebe zusätzlich verletzt (das ist dann eine Art Strahlenkanone, mit der der Arzt in das Gewebe schießt und dort Verletzungen verursacht), damit der Heilungsprozess angeregt wird. Man ist aber ja bereits verletzt...

Es gibt aber auch förderlich modulierte Stoßwelle, eher eine Ultraschallbestrahlung, die helfen kann.

Wenn es interessiert, hier kann man es nachlesen:

Bericht im Spiegel:

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/pruefbericht-aerzte-machen-mitunsinn-kasse-a-810942-10.html>

Studie IgeL Institut dazu:

http://www.igel-monitor.de/igel_a_z.php?action=abstract&id=52

Nahezu jede gesetzliche Kasse hat entsprechende Seiten im Internet, die von Stoßwellentherapien abraten.

Wir wünschen Ihnen gute Genesung!

