

Tennisarm und Brüche: Gelenk rasch bewegen

Ein verletzter Ellenbogen sollte möglichst nicht zu lange ruhiggestellt werden – sonst drohen Einschränkungen bei der Beweglichkeit



Foto: Colourbox, privat

VON DIETLIND HEBESTREIT

Früher war die Stoßrichtung bei Verletzungen des Ellenbogens klar: Bei Brüchen oder Zerrungen wurde der Arm bis zur Heilung ruhiggestellt. Warum Experten heute ein anderes Konzept verfolgen, erklärt der Linzer Orthopäde Jürgen Barthofer: „Milde Bewegung tut gut. Sie regt die Narbenbildung an und Bruchzonen heilen besser.“ Doch fast noch wichtiger sei, dass bei einer zu lange Ruhigstellung des Ellenbogens Versteifungen drohen – die nur durch intensive Physiotherapie oder gerade bei älteren Menschen oft gar nicht mehr völlig behoben werden können. Denn beim Ellenbogen drohen Bewegungseinschränkungen schneller und häufiger als bei anderen Gelenken.

Zuerst muss Ruhe sein

Das bedeutet natürlich nicht, dass der verletzte Ellenbogen gar nicht mehr fixiert wird: „Anfangs ist bei Frakturen Ruhe notwendig, damit der Knochen heilen kann.“ Doch



„Man darf den Ellenbogen nicht zu lange ruhigstellen. Milde Bewegung regt die Narbenbildung an und Bruchzonen heilen besser.“

■ Jürgen Barthofer, Orthopäde

schon bald wird mit dem Training begonnen. Dabei sollten Physiotherapeuten unterstützen.

Anders als früher, als in solchen Fällen oft mehrere Wochen ein Gipsverband angelegt wurde, kommen heute Schienen zum Einsatz. Diese können – etwa für die Körperpflege oder für Therapien – nach Anweisung des Arztes abgelegt werden.

Auch Verletzungen und Überlastungen der Sehnen am Ellenbogen sind nicht selten. Dazu gehört

ELLENBOGEN

Die Gelenksverbindung zwischen dem Oberarmknochen und den Unterarmknochen Elle und Speiche wird Ellenbogen genannt.

Das dreiteilige Ellenbogengelenk ermöglicht das Beugen und Strecken des Unterarms gegenüber dem Oberarm und das Drehen des Unterarms. Seitenbänder stabilisieren. Es setzen dort

viele Muskeln an. Der Gelenksknorpel dient als Stoßdämpfer für einzelne Knochen und dem Schutz vor Abrieb/Verschleiß.

Durch seine Komplexität ist der Ellenbogen sehr anfällig für Verletzungen und Überlastungsschäden, die zu dauerhaften Schmerzen und Bewegungseinschränkungen des Ellenbogengelenks führen können.

der Tennisarm, der beim Spielen von Schlägersportarten mit falscher Technik entstehen kann.

Ergonomie zur Vorbeugung

Als Mausarm werden Beschwerden der Hand-, Arm-, Schulter- und Nackenregion bezeichnet. Das Krankheitsbild, das auch als RSI-Syndrom (Repetitive Strain Injury Syndrome) bezeichnet wird, entsteht etwa bei langer und ergonomisch nicht passender Arbeit am Computer. Wenn es sich um

eine reine Überlastung handelt, kann man mit dem Training bereits beginnen, wenn die Beschwerden nachlassen. Sehnenrisse hingegen brauchen zur Heilung sechs bis zwölf Wochen. „Sehnen halten viel aus. Verletzungen brauchen jedoch lange, bis sie heilen – weil diese Strukturen nicht gut durchblutet sind“, sagt Barthofer. Stoßwellenbehandlungen regen die Wundheilung an. Auch mit den Faszien können Physiotherapeuten arbeiten.