

Wenn der **Ellenbogen** schmerzt

Golferellenbogen? Auch der Lehrer aus Süddeutschland reagierte überrascht auf die kürzlich gestellte Diagnose. Er habe noch nie in seinem Leben einen Golfschläger in der Hand gehalten und sei auch alles andere als sportlich, berichtete er. Etwas irreführend ist der Begriff Golferellenbogen in der Tat. Denn eigentlich wird diese Erkrankung nur selten durch den Rasensport ausgelöst.

Ob beim Handwerken oder beim Handballspielen – ohne die fein aussteuerbare Motorik unserer Ellenbogen wären unsere Schultergelenke ziemlich aufgeschmissen: Erst durch sie sind wir in der Lage, eine Vielzahl von Wurf- oder Schlagbewegungen auszuführen. Und diese Mobilität bekommen unsere Bänder und Sehnen natürlich zu spüren: Bei jeder Bewegung des Ellenbogens werden Teile von ihnen mehr oder weniger stark belastet. Schmerzhaftes Sehnenansatzentzündungen wie der „Golferellenbogen“ können die Folge sein.

Empfehlenswert ist in einem solchen Fall eine entzündungshemmende Behandlung durch den Physiotherapeuten. Dem betroffenen Lehrer halfen außerdem Kälte- und Wärmebehandlungen sowie eine Dehnungstherapie.

Kälte und Wärme

Die häufigste Sehnenansatzentzündung ist übrigens der Tennisellenbogen. Hier ist der Name angebracht, denn Anhänger des „weißen Sports“ sind sehr häufig betroffen. Aber auch Heimwerken, stundenlanges Arbeiten am Computer oder andere einseitige oder sich wiederholende Bewegungen können diese Erkrankung auslösen. Außer Ruhigstellung sind Kühlung oder Wärmebehandlungen hilfreich. Zur Schmerzlinde- rung eignen sich Kombinations-

therapien mit Reizstrom, Ultraschall oder Stoßwellen.

Immer wiederkehrende, monotone Bewegungsabläufe können auch zu einer schmerzhaften Schleimbeutelentzündung (Bursitis) am Ellenbogen führen. Spürbare Besserung bringen oft bereits das Hochlagern und Ruhigstellen mit Gips oder Schiene sowie kühlende Salben. Oft stecken hinter den Beschwerden aber auch Störungen des Stoffwechsels oder des Immunsystems (etwa eine Arthritis). Auch Gicht kann durch eine Störung des Harnsäurestoffwechsels zu schmerzhaften Entzündungen im Ellenbogen und in anderen Gelenken führen. Deshalb ist bei länger anhaltenden Beschwerden in jedem Fall eine ärztliche Klärung angebracht.



ÜBER DEN AUTOR

Privatdozent Dr. Bastian Marquaß ist Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin der Gelenk-Klinik Gundelfingen