

# Therapien für den Tennisarm

Tennisarm, Mausarm oder Golfarm – allesamt ziemlich schmerzhafte Überlastungen der Muskulatur im Ellenbogen oder Handgelenk. Der Münchner Orthopäde Dr. Werner Zirngibl weiß, wie man die Schmerzen los wird.

**E**in Tennisarm betrifft auch Menschen, die niemals in ihrem Leben einen Tennisschläger in der Hand hatten. Schließlich gibt es nicht nur beim Sport sondern auch in Beruf und Haushalt Faktoren, die zu einer andauernden Überlastung der Muskulatur im Bereich von Ellenbogen bzw. Unterarm und damit zur Entstehung des Tennisarms führen können. Hand- und

Heimwerker, Golfer, Musiker und gerade auch Menschen, die viel am Computer arbeiten, zählen zur Risikogruppe. Vor allem eine ungünstige Handhaltung und fehlerhafte Bewegungsabläufe bei der Arbeit mit der Computermaus führen zu den typischen Beschwerden wie Schmerzen am Knöchelvorsprung, der auf der Außenseite des Ellenbogens liegt.

Ein operativer Eingriff steht immer ganz am Ende der Behandlungsmöglichkeiten. Bei einem Tennisarm sollten erst einmal alle anderen Behandlungsoptionen ausgeschöpft sein.

Eine sehr bewährte Behandlung bei hartnäckigen Schmerzen infolge eines Tennisarms ist zum Beispiel die ACP-Therapie. Dabei handelt es sich um eine Form der Ei-

genbluttherapie, bei der körpereigenes Blutplasma so aufbereitet wurde, dass es vor allem Blutplättchen und Wachstumsfaktoren enthält. Diese Bestandteile hemmen Entzündungen und helfen bei der Regeneration des betroffenen Gewebes – wie zum Beispiel am Sehnenansatz der Unterarm-Streckmuskulatur. Zu den Vorteilen der ACP-Therapie gehört nicht nur eine gute Wirksamkeit, sondern auch eine gute

Verträglichkeit. Häufig sind dreimalige Anwendungen sinnvoll, manchmal genügt auch die einmalige Wiederholung zwei Wochen nach der Erstanwendung. In dieser Zeit verspüren die Betroffenen oft schon eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden.

Neben der mechanischen Überbelastung können auch bestimmte Vorerkrankungen die Entstehung begünstigen. So kann zum Beispiel ein längst zurückliegender Ellenbogenbruch das Risiko erhöhen. Das gilt auch bei Erkrankungen, die mit einer Schwächung der Sehnenansätze einhergehen – wie zum Beispiel Kalkschulter, Fersensporn oder eine Achillessehnenentzündung.

Ich möchte jedem Patienten empfehlen, zeitnah einen Orthopäden aufzusuchen. Je eher die Therapie beginnt, desto schneller werden Sie die Schmerzen auch wieder los.