



Tennisarm

Per Mausclick zum Tennisarm

Die Erkrankung hat einen sportlichen Namen und sie kann Bauarbeiter genauso treffen wie Handwerker oder Sekretärinnen. Der sogenannte Tennisarm, eine schmerzhafte Entzündung im Bereich der Streckmuskulatur des Unterarms und der Hand, gehört zu den häufigsten orthopädischen Krankheiten. Inzwischen passt die Bezeichnung „Mausarm“ besser: Seit Bildschirmarbeit mit der Computermaus zum beruflichen Alltag gehört, klagen immer mehr Menschen über die typischen Symptome des „Tennisarms“. Sie haben Schmerzen in Händen und Armen, die ihnen sogar das einfache Händeschütteln zur Qual machen.

Monotone Bewegungen sind Gift für den Arm

Zwei Dinge sind Schuld am Tennisarm: ständige monotone Bewegungen, sowie Überanspruchung. Wer stundenlang am Computer sitzt und mit der Maus arbeitet, belastet immer dieselben Sehnen, Bänder und Muskeln des Armes. Das gleiche gilt für den Handwerker, der mit dem Hammer arbeitet, für Bauarbeiter, die einen Presslufthammer bedienen und für Tennisspieler, die wieder und wieder die gleichen Schläge üben – und dabei eine falsche Schlagtechnik anwenden. Sie alle müssen mit der Hand zugreifen, während der Ellbogen gleichzeitig gebeugt ist.

Schmerzzentrum am Ellbogen

Viele der Muskeln, mit denen Finger und Handgelenk bewegt werden, beginnen an einem kleinen Knochenvorsprung an der Außenseite des Ellenbogens. Hier liegt auch das Schmerzzentrum beim Tennisarm. Die Schmerzen ziehen sich bis in den Oberarm oder sogar bis in die Schulter hinein. Verantwortlich für die Beschwerden sind wahrscheinlich mikroskopisch kleine Risse in den Sehnen, die die Muskeln mit dem Knochen verbinden. Ist das Gewebe durch Überbeanspruchung gereizt, kommt es dort zu einer Entzündung mit stechendem Druckschmerz. Es tut zunehmend weh, die Hand zur Faust zu ballen, etwas zu tragen oder fest zu umgreifen.

Eine Operation ist nur selten nötig

Die beste Medizin für einen akuten Tennisarm besteht darin, die monotone Bewegung zu vermeiden. Kühlung per Eisbeutel kann außerdem die Beschwerden lindern. Zwischen der Haut und dem Eis sollte aber immer ein dünnes Tuch liegen, damit die Kältebehandlung die Haut nicht schädigt. Auch Krankengymnastik und Massagen helfen gegen den Schmerz. Bei hartnäckigen, lang anhaltenden Symptomen wird der Arzt eventuell ein Schmerzmittel einsetzen oder entzündungshemmende Medikamente verschreiben. Nur in sehr schwerwiegenden Fällen ist eine Operation nötig. Dabei wird der für die Armstreckung verantwortliche Muskel gelockert, indem der Sehnenansatz eingekerbt wird.

Lieber rechtzeitig gegensteuern

Besteht ein Risiko für einen Tennisarm, ist Vorbeugung besonders wichtig. Es lohnt sich, von Zeit zu Zeit die wichtigsten Bewegungsabläufe zu überprüfen, große Monotonie und ständige Wiederholungen eines Handgriffs zu vermeiden und Abwechslung in den Bewegungsalltag zu bringen. Falls das aus beruflichen Gründen nicht geht, hilft auch ein anderes Hausrezept: Öfter mal eine Pause einlegen und dem Arm Ruhe gönnen, um die Sehnen zu entlasten.