



Tennisellenbogen

1. Ursachenbeschreibung

Der Tennisellenbogen entsteht durch eine Überlastung der Sehnenansätze der Hand- und Fingerstreckmuskulatur (meist M. extensor carpi radialis brevis).

Typische Auslöser:

- Wiederholte Belastung (z. B. Tippen, Handwerk, Sport)
- Fehlhaltungen oder Technikfehler
- Muskuläre Dysbalancen im Unterarm

2. Basistherapie (nicht-invasiv)

a) Akutphase (1–2 Wochen)

- **Schon**en, aber keine völlige Ruhigstellung
- **Kühlen** (3x täglich für 10–15 Minuten)
- **NSAR** (z. B. Ibuprofen) kurzfristig in Absprache mit Arzt
- **Epicondylitis-Spange** zur Entlastung

b) Subakutphase

- **Physiotherapie:** Manuelle Therapie, Querfriktion, Dehnungen
- **Eigenübungen** (siehe unten)
- **TENS (Transkutane Elektrische Nervenstimulation)**
 - Schmerzlindernde Stromtherapie
 - Heimgeräte verfügbar
 - Anwendung: 2x täglich für 20–30 Minuten
 - Wirkung: Hemmung der Schmerzleitung, Muskelentspannung

3. Erweiterte Therapien – Selbstzahlerleistungen

a) PRP-Therapie (Plättchenreiches Plasma)

- Injektion von körpereigenem, aufbereitetem Blutplasma (Wachstumsfaktoren)
- **Ziel:** Förderung der Regeneration der Sehnen
- **Wirkung:** Erfolgsrate ca. 70–85 % bei chronischen Fällen
- **Behandlung:** 1–3 Injektionen im Abstand von je 2 Wochen
- **Kosten:** 160 € pro Sitzung

b) Hyaluronsäure-Injektionen

- Alternative oder Ergänzung zu PRP
- **Ziel:** Verbesserung der Gleitfähigkeit im Sehngewebe, entzündungshemmend
- **Wirkung:** v. a. bei schmerzhaften, nicht entzündlichen Reizzuständen
- **Kosten:** 160 € pro Injektion

Die Kombination von PRP und Hyaluronsäure erweist sich in aktuellen Studien als sehr erfolgsversprechend.

c) Stoßwellentherapie (ESWT)

- Fokussierte Stoßwellen
- **Wirkung:** Anregung der Selbstheilung, Erfolgsquote: ca. 60–80 %
- **Behandlung:** 3–5 Sitzungen
- **Kosten:** 90 € pro Sitzung

4. Eigenübungen (täglich empfohlen)

a) Dehnung Unterarmstrecker

- Arm ausstrecken, Handfläche nach unten, Finger mit anderer Hand nach unten ziehen
→ **30 Sekunden halten, 3x**

b) Exzentrisches Training

- Leichte Hantel/Wasserflasche, Hand über Tischkante
- **Langsames Herablassen der Hand**, mit anderer Hand wieder heben
→ **10–15 Wiederholungen, 2–3 Sätze**

c) Selbstmassage/Faszienrolle

- Mit einem Tennisball die Unterarmmuskulatur ausrollen
→ **2–3 Minuten täglich**
-

5. Verlauf & Prognose

- **Besserung bei 70–90 % der Patienten** innerhalb von 6–12 Wochen unter konservativer Therapie
- Kombination aus aktiven Übungen, TENS und ggf. Injektionen zeigt gute Ergebnisse
- Bei chronischem Verlauf: interdisziplinäre Schmerztherapie oder operative Optionen erwägen

Sollten die konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sein und dennoch die Beschwerden persistieren, dann sind wir für Sie auch in der Beratung und Durchführung der operativen Maßnahmen da.

