

...ein Tennisarm?

Hat eigentlich schon jeder gehört, dem Namen nach eine Sportverletzung – Fehlannonce! Tatsächlich haben Betroffene mit **Epicondylitis** in manchen Fällen noch nie einen Tennisschläger in Händen gehalten.



© mikdam / iStock / Getty Images

Einem jedem Tierchen sein Pläsierchen, heißt es scherzhaft. Das ist bei Epicondylitis ähnlich. Da gibt es synonym den Mausarm, den Golferarm oder auch den Tennisellenbogen. Aber ganz so stimmt es auch wieder nicht, denn bei Epicondylitis radialis humeri ist der Strecker des Handgelenks und der Finger betroffen und nennt sich daher salopp Tennisarm oder Tennisellenbogen. Wohingegen bei Epicondylitis ulnaris humeri der Beuger von Hand und Finger gereizt ist und gerne auch als Golferarm oder -ellenbogen bezeichnet wird. Dabei handelt

es sich in beiden Fällen um Krankheitsbilder, die bevorzugt diese Sportlergruppen betrifft, aufgrund der typischen und einseitigen Bewegungsabläufe beim Schlag – die Namensgebung scheint also klar. Aber wieso haben dann auch andere diese schmerzhaften Probleme mit dem Unterarm, die weder golfen noch Tennis spielen?

Dauerhafte Überbelastung

Auf der Außenseite des Ellbogens sitzt ein kleiner Knochenvorsprung, der Epicondylus. Dort setzt die Muskulatur an, die für die Bewegung des Handgelenks und der Finger verantwortlich ist. Bei anhaltender

gleichbleibender, einseitiger Bewegung des Streckers beginnen sich die Sehnen der Muskulatur an dieser Stelle zu reizen. Bei einer Überbelastung verspannen die Muskeln und bewirken einen kontinuierlichen Zug auf den Ansatz – Mikrotraumen können die Folge sein, die im Gewebe zu einer Entzündungsreaktion führen. Jetzt spricht man vom Tennisarm. Wird er direkt erkannt und behandelt, können sich alle Symptome wieder zurückbilden, unbehandelt chronifizieren die Beschwerden und die Überreizung von Sehnen und Muskeln bildet sich nicht mehr zurück. Im schlimmsten Fall kann daraus sogar ein Muskelabriss resultieren. Wenn man überlegt, für welche Tätigkeiten Handgelenk und Finger gestreckt werden müssen, wird schnell klar, dass man kein Tennisprofi sein muss, um einen Tennisarm zu bekommen. Es genügen täglich ausgeführte Bewegungen wie Büroarbeit, aber auch Gartenarbeiten oder handwerkliche Tätigkeiten, um seinen Strecker zu belasten – die anhaltende einseitige Belastung ist hier der Übeltäter.

Die richtige Technik

macht's Ist es einmal passiert, heißt es zunächst den Ellenbogen ruhigstellen und schonen. Kühlende Gele oder solche mit NSAR wie Ibuprofen oder Diclofenac können unterstüt-

zend angewendet werden, ebenso wie die kurzfristige Einnahme oraler NSAR. Um den Unterarm besser zu stabilisieren und ruhigzustellen, kann eine Tennisarm-Bandage beziehungsweise Epicondylitis-Spange, die über dem Ellenbogen getragen wird, entlasten. Die spezielle Bandage verfügt über eine Pelotte, die Druck auf die betroffenen Muskeln und Sehnen ausübt, wenn die Faust geschlossen wird. Am besten ist aber natürlich vorbeugen. Die richtige Technik der vermeintlich einseitigen Arbeit und ein regelmäßiger Ausgleich verhüten das Auftreten von Muskelverspannungen oder Entzündungen. Auch ist eine gekräftigte, also trainierte Muskulatur weniger anfällig. Einseitige Arbeiten lassen sich im Alltag manchmal nicht vermeiden. Also zwischendurch einmal alles weglegen, den Arm ausstrecken, Unterarm nach innen gedreht. Dann die belastete Hand vorsichtig überstrecken, sodass die Finger nach außen zeigen und diese Spannung 15 Sekunden halten. Nach kurzer Pause wiederholen. ■

*Farina Haase,
Apothekerin/Redaktion*

Viele Wege führen zu Pangrol®

Rabatt-
verträge
mit den meisten
großen Kassen!



Pangrol®

Moderne Galenik · Erstattungsfähig¹ · Auf Festbetrag

¹) Als Therapiestandard voll erstattungsfähig bei exokriner Pankreasinsuffizienz (alkoholinduziert: K 86.0, sonstige chronische Pankreatitis: K 86.1), Mukoviszidose (E84).

Pangrol® 10000 / 25000 / 40000. Wirkstoff: Pankreas-Pulver vom Schwein. **Zusammensetzung:** Pangrol® 10000 / 25000: 1 magensaftresistente Hartkapsel enth.: 75,6-137,4 mg / 188,9-343,5 mg Pankreas-Pulver vom Schwein (Lipaseaktivität 10000 / 25000 Ph.-Eur.-E., Amylaseaktivität mind. 9000 / 22500 Ph.-Eur.-E., Proteaseaktivität mind. 500 / 1250 Ph.-Eur.-E.). **Sonstige Bestandteile:** Hydriertes Rizinusöl, Hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzl.], Croscarmellose-Natrium, Mikrokristalline Cellulose, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer-(1:1)-Dispersion 30 % (Ph. Eur.), Talkum, Triethylcitrat, Simeticon-Emulsion 30 %, Eisen(III)-oxid (E 172), Indigocarmin (E 132), Chinolingelb (E 104), Titandioxid, Gelatine. Pangrol® 40000: 1 magen-

sftresistente Hartkapsel enth.: 319,05 – 414,35 mg Pankreas-Pulver vom Schwein (Lipaseaktivität 40000 Ph.-Eur.-E., Amylaseaktivität mind. 25000 Ph.-Eur.-E., Proteaseaktivität mind. 1500 Ph.-Eur.-E.). **Sonstige Bestandteile:** Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer-(1:1)-Dispersion 30 % (Ph. Eur.), Simeticon-Emulsion 20 %, Talkum, Triethylcitrat, Gelatine, Titandioxid, Eisen(III)-oxid (E 172) u. -hydroxid-oxid x H₂O (E 172), Indigocarmin (E 132), Natriumdodecylsulfat. **Anwendungsgebiete:** Störungen der exokrinen Pankreasfunktion, die mit einer Maldigestion einhergehen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Schweinefleisch/Schweineproteine od. einen der sonstigen Bestandteile, akute Pankreatitis u. akuter Schub einer chronischen Pankreatitis während der floriden Erkrankungsphase. In der Abklingphase während des diätetischen Aufbaus ist jedoch gelegentl. die Gabe bei weiterhin

bestehenden Verdauungsstörungen sinnvoll. **Nebenwirkungen:** Sehr selten: Allergische Reaktionen vom Soforttyp I (z. B. Hautausschlag, Urtikaria, Niesen, Tränenfluss, Bronchospasmus, Dyspnoe), gastrointestinale Überempfindlichkeit, Diarrhö, Abdominalbeschwerden od. -schmerz, Übelkeit, Erbrechen. Bei Patienten mit Mukoviszidose sehr selten nach hoch dosierter Gabe von Pankreas-Pulver Strikturen der ileozökalregion und des Colon ascendens. **Häufigkeit nicht bekannt:** Bei Patienten mit Mukoviszidose erhöhte Harnsäureausscheidung im Urin, insbes. bei hoch dosierter Therapie, möglich. Weitere Einzelheiten enthalten die Fach- und Gebrauchsinformation, deren aufmerksamere Durchsicht empfohlen wird. BERLIN-CHEMIE AG, (Stand 01.15) 12489 Berlin.