



Schmerzpunkt (oben). Nach Eigenbluttherapie hebt die Patientin ihr Baby wieder hoch!

Tennisarm ganz ohne Tennis

Wie man die quälenden Schmerzen bei Epicondylitis verhindern oder im Bedarfsfall beseitigen kann – Fachärzte berichten

Angelina H. ist 38 Jahre alt und hat nie Tennis gespielt. Dennoch konnte sie bis vor kurzem niemandem mehr die Hand schütteln, den linken Arm weder in der Freizeit, im Beruf oder im Haushalt belasten, noch – und das war der entscheidende Punkt, sich behandeln zu lassen – ihr kleines Kind hochheben. Zu stark waren die Schmerzen im Ellbogen geworden.

Sehnenentzündungen im Ellbogen (Epicondylitis) machen also nicht nur Tennisspielern oder Golfern oft monatelang schwer zu schaffen. Dieses im Volksmund hauptsächlich als Tennisarm bezeichnete Leiden trifft auch jene, die über längere Zeit hinweg gleichförmige Handgriffe ausführen: Stundenlange Bürotätigkeit mit Maus und Tastatur, Haus- und Gartenarbeit, bestimmte handwerkliche Tätigkeiten in Freizeit und Beruf. Sogar das fleißige Üben mit der Geige kann zum „Tennisarm“ führen...

DDr. Andreas Hingsammer, Facharzt für Orthopädie in Steyr (Oberösterreich),

über die Entstehung der Beschwerden: „Der aus mehreren Gelenken bestehende Ellbogen ist von wichtigen Nerven und Blutgefäßen umgeben. Diese versorgen die Hand und damit auch die Finger. Daher können schon zu Beginn kleine Überreizungen unangenehme Folgen nach sich ziehen. Wie Brennen im Unterarm bis zur Hand, mitunter sogar Taubheitsgefühl.“

Ellbogenschmerzen rasch behandeln lassen!

Der wichtigste ärztliche Rat lautet dann: Nur nicht chronisch werden lassen! Wenn bereits simple Alltagsbewegungen wie das Heben einer Schale oder Öffnen eines Drehverschlusses Probleme bereiten, wenn schon ein Händedruck als äußerst schmerzhaft empfunden wird, dann herrscht Alarmstufe rot! In diesem Fall sollte dringend fachärztliche Hilfe gesucht werden.

Bei ersten Anzeichen einer Epicondylitis hilft noch strikte Schonung, sowie gezielte Dehnung und sanfte Kräfti-

gung nach dem Abklingen der Akutsymptome. „Fitnesspapst“ Willi Dungal hat im Anfangsstadium einst mit Eiswürfelmassage gute Erfolge erzielt: Den Würfel mit einem Waschlappen nehmen und die schmerzende Stelle vorsichtig bis zu zwei Minuten abreiben. Örtliche Anwendung mit Weihrauchgel und die Einnahme von Curcuma sind mitunter hilfreich, vorübergehend können Medikamente nötig sein.

Von wesentlicher Bedeutung für nachhaltige Besserung ist die Analyse der Ausgangssituation. Sportler sollten vom Trainer überprüfen lassen, ob die Technik stimmt, die Ausrüstung passt (bei Tennisspielern können Griff und/oder Bespannung falsch sein) und ob richtig aufgewärmt wird.

Meistens kommt aber doch auch der Sportarzt ins Spiel. Er entscheidet über den an die Situation angepassten Behandlungsweg. Dr. Michael Riedl, Orthopäde in Salzburg: „Mit Physiotherapie, Infiltrationen, speziellen Bandagen und zum Beispiel

Stoßwellentherapie bringt man die Beschwerden bei den meisten Patienten dauerhaft in den Griff. Gute Erfahrungen gibt es mittlerweile auch mit der ACP-Therapie. Allerdings braucht es seine Zeit, bis der Nutzeffekt eintritt.“

Die angesprochene Eigenbluttherapie wird zur Unterstützung bzw. Abkürzung des Heilungsverlaufes eingesetzt. Man nützt dabei die entzündungshemmende Wirkung von körpereigenem Plasma. Zudem werden Wachstumsfaktoren freigesetzt und die Regeneration gefördert. Aktuelle Studien zeigen, dass diese Methode eine Alternative zur Operation sein kann.

In vielen Fällen kann das eigene Blut helfen

„Der Vorgang ist rasch erklärt: Dem Patient wird ein wenig Blut mit einem sogenannten Doppelspritzensystem entnommen. Dieses Blut stellt der Arzt in eine spezielle Zentrifuge. Binnen weniger Minuten setzt sich hochkonzentriertes Plasma ab, welches man dem Patienten sofort in die betroffene Region



Fotos: Rudolf Larasser, 4020 Linz (2); stock.adobe.com/Andrea Danti

Männer wollen ausgeglichen leben

DIE VIEL ZITIERTERTE „WORK-LIFE-BALANCE“, also eine gelungene Mischung aus Beruf, Familienleben und Freizeit ist nicht nur für Frauen bedeutungsvoll. Ansichten, dass Männer ausschließlich ihre Karriere im Auge haben, gelten heute als überholt. Auch dem „starken Geschlecht“ sei das Erreichen von Lebenszielen immer öfter wichtiger als schneller Erfolg – laut Umfrage der Unternehmensberatung „Bain & Company“ gaben das 51 Prozent der befragten jüngeren Männer an. Sie bevorzugen Zeit für sich selbst und ihre Familie. Diese Ergebnisse lassen hoffen, dass „ihm“ mittlerweile seine Gesundheit, nämlich die körperliche wie seelische, stetig mehr am Herzen liegt. Denn nach wie vor fällt es etlichen Männern schwer,

über psychische Probleme zu reden. Viele haben dann Angst, als schwach zu gelten. Weiters lassen sich solche Schwierigkeiten oft schwer erkennen. Im männlichen Körper zeigen sich depressive Verstimmungen eventuell mit Rückenschmerzen und Verspannungen. Doch für einen gesunden Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben zu sorgen, ist gar nicht so einfach. Laut Umfrage des deutschen Marktforschungsinstituts Norstat gaben nur 13 Prozent der Befragten an, im Alltag ausreichend Zeit für ihre Gesundheit zu haben. 45 Prozent würden sich beispielsweise darüber freuen, sportlichen Aktivitäten mehr Raum geben zu können. Diese Zahlen lassen sich wahrscheinlich auch auf Österreich übertragen.

ANZEIGE

injiziert“, erläutert OA Dr. Paul Himmelstoss, Unfallchirurg in Liezen und Ramsau. Angst vor dieser Behandlung ist nicht nötig, wie der Eisenstädter Orthopäde Dr. Ramin Ilbeygui bestätigt: „Die Verwendung körpereigener Wachstumsfaktoren ist praktisch frei von Nebenwirkungen. Sie ergänzt ideal jede andere Therapie und beschleunigt die Heilung nach einer Operation. Eine weitere Möglichkeit bietet die Hochleistungs-Magnetimpulstherapie.“ Dr. med. Wolfgang Exel

UNSERE EXPERTEN



Priv.-Doz. DDr. Andreas Hingsammer, Facharzt für Orthopädie und Traumatologie in Steyr, ☎ 07252/54 151; office@hingsammer.at



Dr. Michael Riedl, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie in Sbg. und Thalgau ☎ 0699/11 66 73 99 (für beide Ordinationen); office@orthopaedie-riedl.at



Dr. Ramin Ilbeygui, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie in Eisenstadt, ☎ 02682/72522; eisenstadt@orthopraxis.at



OA Dr. Paul Himmelstoss, Facharzt für Unfallchirurgie und Orthopädie, Liezen und Ramsau (Stmk.), ☎ 0664/420 13 38, info@sport-chirurg.at