

Überlastungen in Sport und Alltag: Tennisellbogen, Golferarm & Achillessehnenbeschwerden

Überlastungen treten nicht so akut auf wie etwa Knochenbrüche, Sehnen- oder Bänderrisse. Und von den typischen sportbedingten Überlastungssyndromen können auch Personen betroffen sein, die keinen Sport treiben – dazu zählt etwa der bekannte Tennisarm oder der Golferellbogen. Wir fragen nach bei Sportmedizinerin Dr. Monika Mrosek und Sportorthopäde Dr. Martin Lueg aus dem ZFOS (Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin). Beide sind spezialisiert auf die Diagnostik und Akutbehandlung von Sportverletzungen sowie die konservative Behandlung von orthopädischen Krankheitsbildern.

Was kann man sich unter einem Tennisarm oder Golferellbogen vorstellen?

Dr. Mrosek: Beides sind Überlastungsreaktionen des Sehnenansatzes am Ellbogen. Beim Tennisarm treten Schmerzen an der Außenseite des Ellbogens auf, beim Golferarm an der Innenseite. Diese strahlen bei beiden Erkrankungen oft in den gesamten Unterarm aus. Auslöser hierfür können die namensgebenden Sportarten, aber auch – und das ist viel häufiger – Arbeiten am PC mit der Maus, handwerkliche Tätigkeiten und andere Sportarten (wie Klettern oder Wurfspielarten) sein. Sie treten auch häufig nach intensivem Musizieren, zum Beispiel an Klavier und Geige, auf.

Wie können diese Beschwerden ohne OP behandelt werden?

Dr. Lueg: Anfänglich kann der Patient bei Sehnenansatzüberlastungen zunächst selbst tätig werden, indem er die angrenzende Muskulatur dehnt und massiert.

Auch Kälteabreibungen mit Eis oder Quarkauflagen sind zur Schmerzlinderung hilfreich. Wichtig ist es natürlich, die schmerzauslösende Bewegung zu vermeiden. Bei Golfer- und Tennisellbogen sollten Betroffene ein besonderes Augenmerk auf eine ergonomische Anpassung des Arbeitsplatzes legen. In Zeiten von „Home Office“ sehen wir gerade hier besonders viele Patienten. Bei anhaltenden Beschwerden empfehlen wir eine ärztliche Vorstellung. Unserer Erfahrung nach haben sich dann Infiltrationen mit Eigenblut, Stoßwellentherapie sowie Akupunktur bewährt. Es können auch eine Orthese und physiotherapeutische Behandlungen verordnet werden. Eine Operation ist nur in seltenen Fällen notwendig.

In welchen Bereichen wenden Sie die von Ihnen erwähnte Stoßwellentherapie an?

Dr. Lueg: Bei der sogenannten fokussierten Stoßwellentherapie behandelt der Arzt betroffene Sehnenansätze, muskuläre Triggerpunkte und Knochen mit gebündelten (sprich fokussierten) Druckwellen. Es kommt zu einer lokalen Durchblutungssteigerung sowie Aktivierung und Beschleunigung der körpereigenen Heilungsprozesse. Dadurch können Schmerzen gelindert und die Funktionsfähigkeit der Strukturen wieder verbessert werden. Häufige Einsatzgebiete sind die sogenannte Kalkschulter, Achillessehnenprobleme, Reizungen der Fußsohle (Fersensporn) und eben der Tennis- und Golferarm.

Was versteht man unter Eigenbluttherapie?

Dr. Mrosek: Bei der Eigenbluttherapie werden dem Patienten wenige Milliliter Blut aus der Armvene entnommen. Das

Blutplasma wird dann durch ein besonderes Verfahren vom Rest des Blutes getrennt. Dadurch werden die Wirkstoffe – vor allem Blutplättchen, Wachstumsfaktoren, aber auch Stammzellen – konzentriert. Das plättchenreiche Plasma unterstützt am Injektionsort körpereigene Heilungsprozesse und trägt zur Regeneration von Gewebe bei. Durch das Fehlen von Zusatzstoffen ist dieses Verfahren besonders verträglich.

Diese Therapie wird häufig bei Reizzuständen der Sehnen, Bänderrissen und Arthrosen angewandt. Hier kann das Plasma zusätzlich mit Hyaluronsäure angereichert und direkt in das betroffene Gelenk gespritzt werden.

Welche weiteren konservativen Therapiemöglichkeiten wenden Sie an?

Dr. Mrosek: Bei Funktionsstörungen des Bewegungsapparates führen wir chirotherapeutische Behandlungen durch. Vor allem bei muskulären Problemen hat sich auch Akupunktur – insbesondere das Dry-Needling – bewährt. Gelegentlich sind funktionelle Verbände oder Bandagen, selten eine traditionelle Gipsruhigstellung erforderlich.

Dr. Lueg: Wir versuchen, die jeweils optimale Lösung für die Beschwerden unserer Patienten zu finden. In den allermeisten Fällen behandeln wir konservativ. Sollte dennoch eine Operation notwendig sein, stehen dafür unsere operativen Spezialisten des ZFOS, Belegärzte an der WolfartKlinik, zur Verfügung. Ganz nach dem Motto: Konservative Behandlung wenn möglich, Operation wenn nötig.



Ihre Spezialisten:
Sportmedizinerin Dr. Monika Mrosek
und
Sportorthopäde Dr. Martin Lueg



Unser Angebot:

- Sportorthopädie/-traumatologie
- Konservative Orthopädie/Rehabilitation
- Manuelle Medizin/Chirotherapie
- Akupunktur
- Stoßwellentherapie
- Eigenblutbehandlung (ACP, PRP)
- Kinesio Taping

Kontakt:

ZFOS – Zentrum für
Orthopädie & Sportmedizin
Dres. med. Öttl, Kinateder, Wimmer,
Mayer, Rummel, Bolay,
Lueg*, Mrosek*

*angestellte Ärzte
Nymphenburger Str. 110
D-80636 München

Filiale Oberhaching:
Im Loh 1, 82041 Oberhaching

Telefon 0 89/1 29 20 33
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing
Tel. 0 89/85 87-0
www.wolfartklinik.de

WIR STELLEN EIN (w/m/d):

– OP- und Anästhesiepflegekräfte
– Gesundheits- und Krankenpflegekräfte

BEWERBUNGEN AN:
bewerbung@wolfartklinik.de