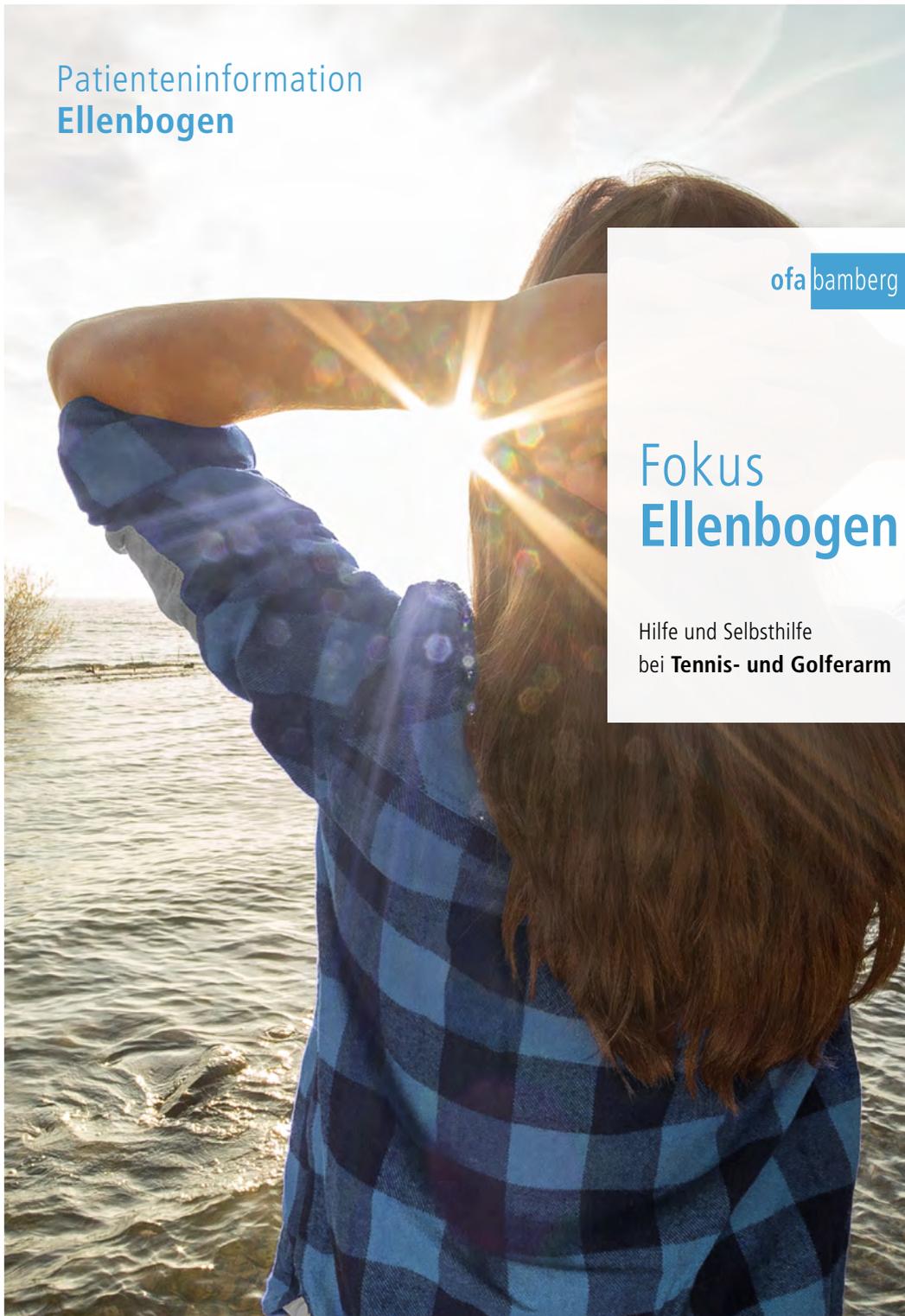


Patienteninformation  
**Ellenbogen**

ofa bamberg

# Fokus **Ellenbogen**

Hilfe und Selbsthilfe  
bei **Tennis- und Golferarm**



# Der Ellenbogen im Fokus

## **Tennis- und Golferarm bekommt man nicht nur auf dem Sportplatz.**

Auch Handwerker, Musiker und „Tastatur-Arbeiter“ zählen zu den Risikogruppen für die sogenannte Epicondylitis. Der Grund: So gut wie jede Hand- und Fingerbewegung kommt über die Unterarmmuskulatur auch am Ellenbogen an. Erfahren Sie in dieser Patienteninformation\*, wie Tennis- bzw. Golferarm entsteht und behandelt wird. Eine erfahrene Handtherapeutin gibt alltagstaugliche Tipps, was Sie selbst gegen die verbreitete Überlastungserkrankung tun können.

## **Ihre Ofa Bamberg GmbH**

in Kooperation mit Carina Jensen,  
zertifizierte Handtherapeutin

\* Hinweis: Diese Patienteninformation ersetzt keinen Arztbesuch.  
Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, einen Facharzt hinzuzuziehen.





# Inhalt

---

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| <b>Anatomie</b>         | Seite 4 |
| 5 Fakten zum Ellenbogen | Seite 5 |

---

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Tennis- und Golferarm</b> | Seite 6  |
| Ursachen und Symptome        | Seite 8  |
| Behandlung                   | Seite 10 |

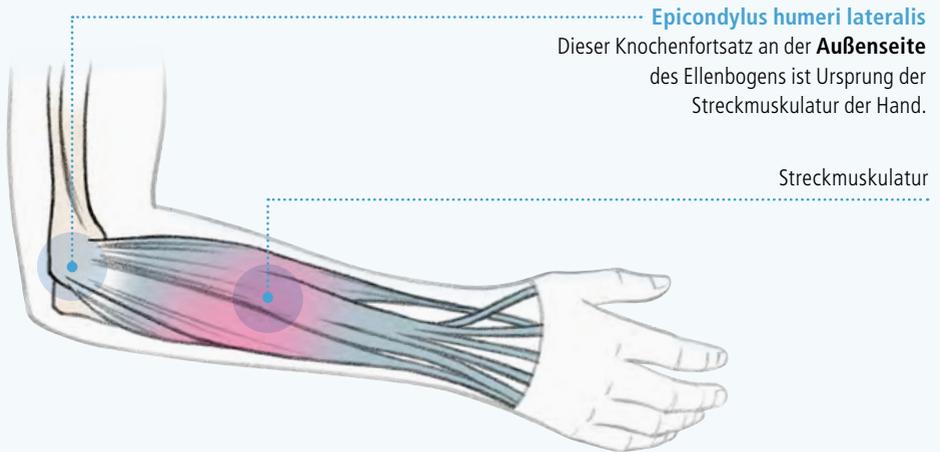
---

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| <b>Was Sie selbst tun können</b> | Seite 12 |
|----------------------------------|----------|

---

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| <b>Hilfsmittel im Überblick</b> | Seite 18 |
|---------------------------------|----------|

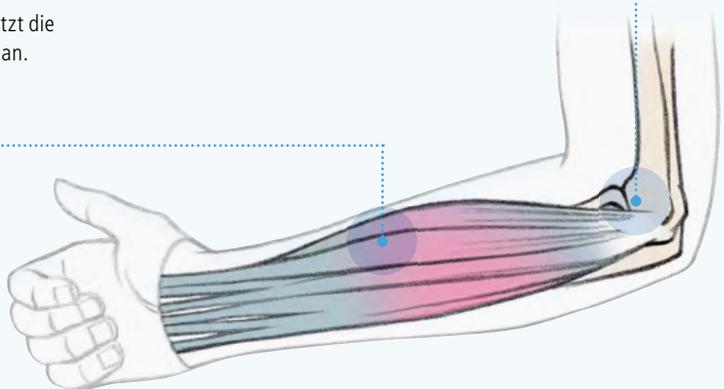
Schon gewusst?  
Kein Mensch kann seinen  
eigenen Ellenbogen küssen.



### **Epicondylus humeri medialis**

Am Knochenfortsatz an der **Innenseite** des Gelenks setzt die Beugemuskulatur der Hand an.

Beugemuskulatur

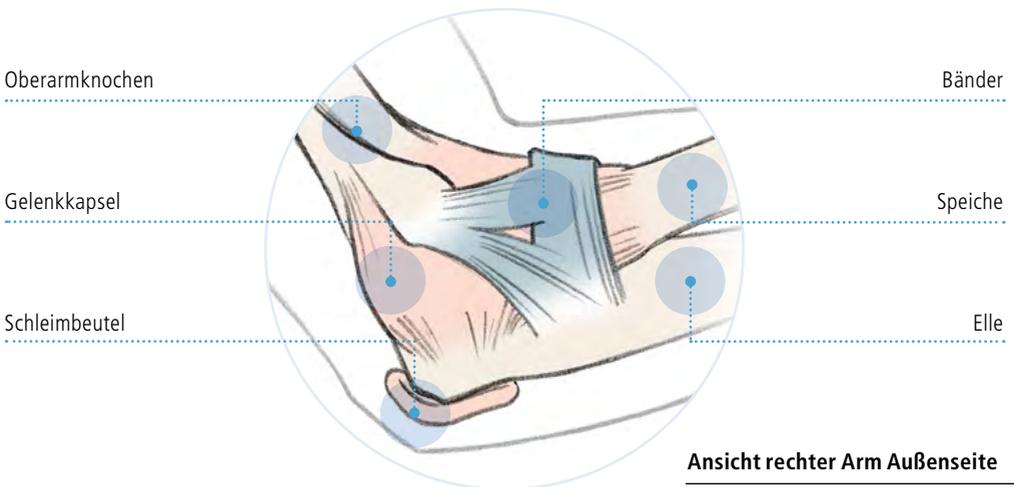


**Ansichten rechter Arm Außen- und Innenseite**

# 5 Fakten zum Ellenbogen

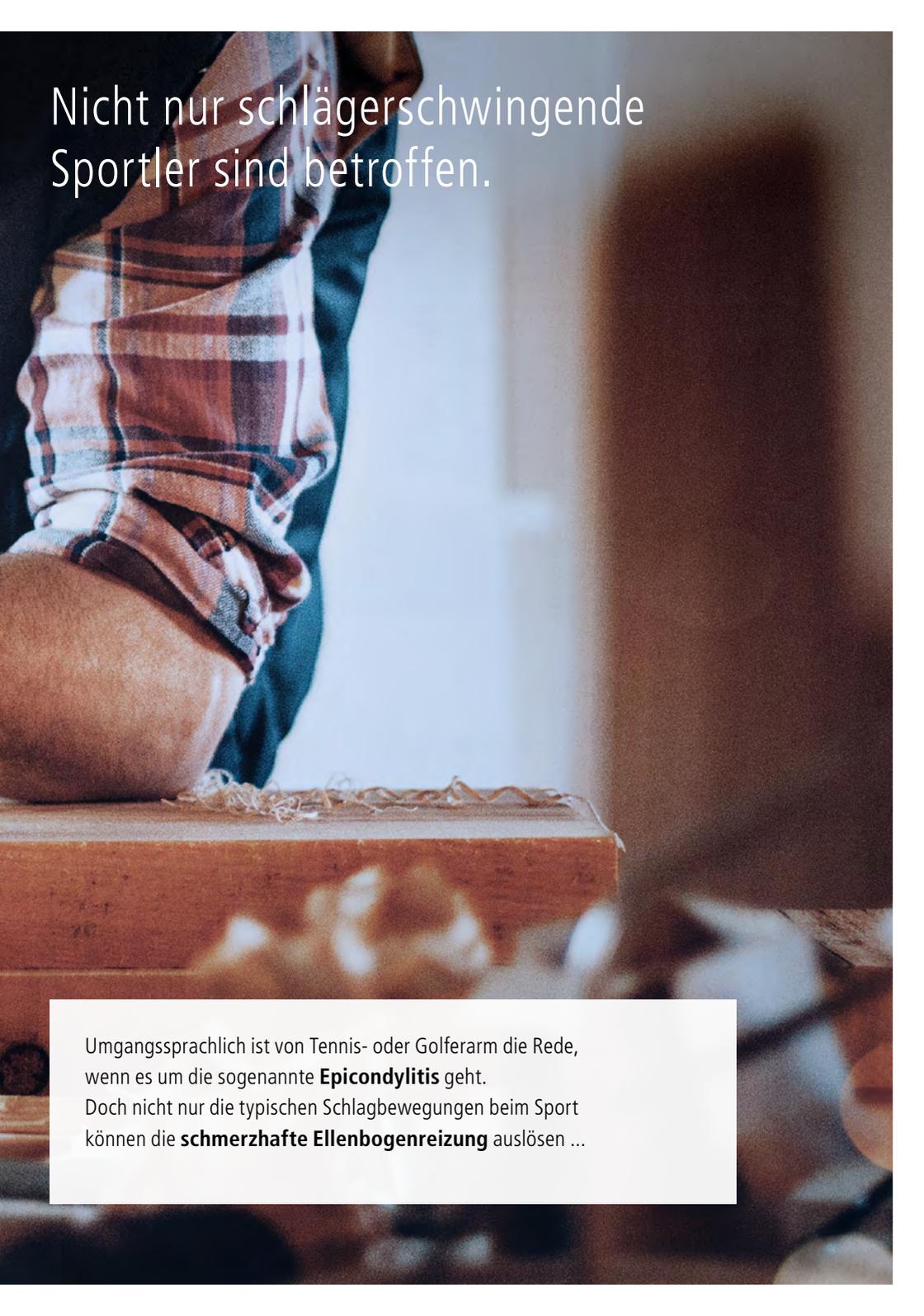
Am Ellenbogen laufen alle Bewegungen von Unterarm und Hand zusammen.

- 1 Das Ellenbogengelenk besteht aus **drei Teilgelenken** zwischen Oberarmknochen sowie Elle und Speiche des Unterarms.
- 2 Als **bewegliche Verbindung** ermöglicht es uns, den Unterarm zu beugen, zu strecken und zu drehen.
- 3 Stabilität erhält das Gelenk durch die umgebende **Gelenkkapsel und kräftige Seitenbänder**.
- 4 Im hinteren Bereich des Ellenbogens sorgt ein **Schleimbeutel** für bessere Druckverteilung und weniger Reibung.
- 5 Fast alle **Muskeln**, die Handgelenk und Finger beugen und strecken, haben ihren **Ursprung am Ellenbogen**.



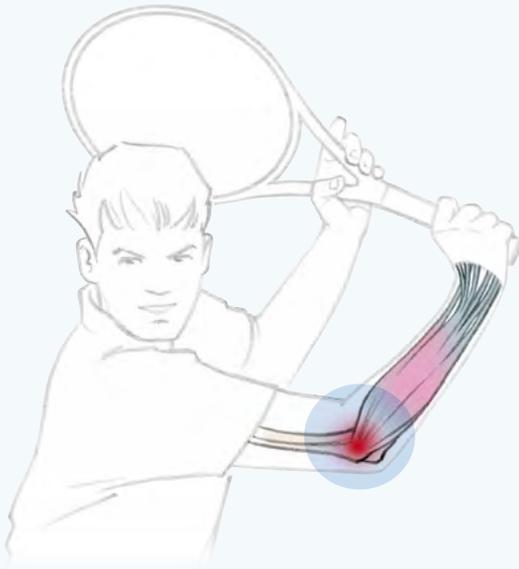
Ansicht rechter Arm Außenseite



A close-up photograph of a person's arm wearing a plaid shirt, resting on a wooden workbench. The workbench is covered with wood shavings, suggesting a carpentry or woodworking environment. The background is softly blurred, showing a window and a wooden structure.

Nicht nur schlägerschwingende  
Sportler sind betroffen.

Umgangssprachlich ist von Tennis- oder Golferarm die Rede, wenn es um die sogenannte **Epicondylitis** geht. Doch nicht nur die typischen Schlagbewegungen beim Sport können die **schmerzhafte Ellenbogenreizung** auslösen ...



### Tennisarm

Der Tennisarm (Epicondylitis humeri lateralis bzw. radialis) ist eine Erkrankung an der **Außenseite** des Ellenbogens, die Folge einer verspannten oder verkürzten **Streckmuskulatur** ist.

### Golferarm

Das Pendant an der **Innenseite** des Ellenbogens wird als Golferarm (Epicondylitis humeri medialis bzw. ulnaris) bezeichnet und rührt von Verspannungen der **Beugemuskulatur** her.

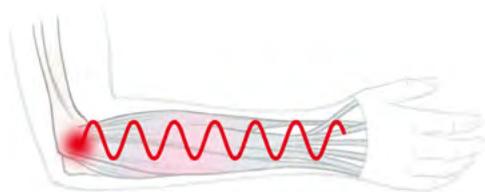


# Tennis- und Golferarm

Wenn Muskelverspannungen am Unterarm zu stechenden Schmerzen am Ellenbogen führen.

Jeder Muskel ist mittels Sehnen an Knochen befestigt. Verspannt sich die Muskulatur, entsteht **zu starker Zug auf die Sehnenursprünge**. Es kommt zu Veränderungen des Sehngewebes, z. B. Reizungen, Entzündungen oder sogar Einrissen.

**Auslöser** können praktisch alle Finger-, Hand- und Armbewegungen sein, insbesondere **sich wiederholende, gleichförmige Tätigkeiten**. So sind vom Tennisarm viele Büroangestellte betroffen, weshalb auch vom „Mausarm“ die Rede ist. Unter Golferellenbogen leiden häufig auch Handwerker und Musiker.



Hand- und Armbewegungen erzeugen Muskelschwingungen, die die Sehnenursprünge am Ellenbogen reizen können.

## Ursachen

- **Dauer- und Fehlbelastung der Unterarmmuskulatur**
- **Bandinstabilität am Ellenbogen** (z. B. nach einer Verletzung) oder am **Handgelenk**, die von der Muskulatur ausgeglichen werden muss

## Symptome

- **Schmerzen an den Sehnenursprüngen** der Streck- bzw. Beugemuskulatur am Ellenbogen sowie im Unterarm
- **geschwächte Hand- und Finger-muskulatur**

# Behandlung

---

**Was Sie selbst zur Vorbeugung und Behandlung tun können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten:**

- 1 Vorbeugung im Alltag
- 2 Muskeldehnung
- 3 Entlastung von außen
- 4 Lockerung der Muskulatur
- 5 Gezielter Kraftaufbau

---

**Unterstützung bei Instabilität**



Bandagen, wie die **Dynamics Plus Ellenbogenbandage**, helfen schwache Bänder auszugleichen, ohne die Beweglichkeit des Arms einzuschränken.

Es gilt, Belastung und Muskulatur wieder in Einklang zu bringen.

## Vorbeugung

Da Tennis- bzw. Golferarm eine Überlastungserkrankung ist, können Sie ihr durch gezielte Vorbeugung, Dehnungsübungen und entlastende Hilfsmittel zuvorkommen (s. Seite 12 – 15).

## Nicht-operative Behandlung

Die Therapie bei Epicondylitis ist langwierig, doch **frühzeitig** behandelt kann eine OP meist vermieden werden. Neben Hand-, Ergo- und Physiotherapie kommen entlastende Bandagen zum Einsatz. Entscheidend ist, die Ursache zu erkennen und zu behandeln:

## Bei Instabilitäten

Ob direkt am Ellenbogen oder im Handgelenk – Instabilitäten könnten Ursache Ihrer Muskelprobleme sein und sollten vom **Arzt** abgeklärt werden. Je nach Schwere kann eine stabilisierende Bandage helfen, aber auch eine Operation erforderlich sein.

### Bei Überlastung

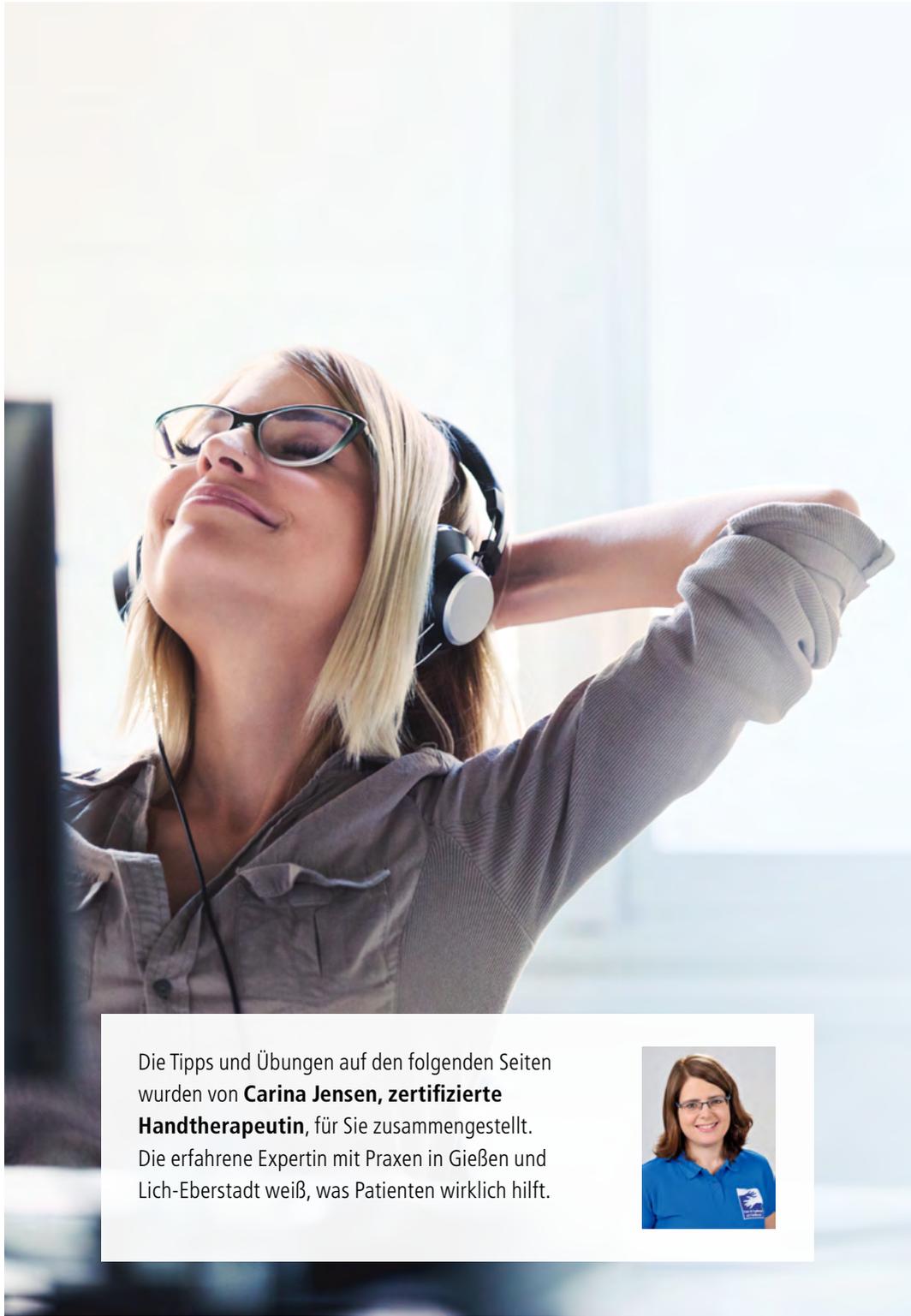
Wenn der Trainingszustand Ihrer Muskulatur nicht Ihrer Belastung entspricht, kann es zu **akuten Problemen** kommen. Dann gilt es in den ersten 3 bis 5 Tagen, die Beanspruchung zu reduzieren, damit Entzündung und Schmerzen abklingen. Stündliches **Kühlen** und **Ruhigstellung** des Arms helfen dabei.

Danach können sanfte Dehnungsübungen und Bandagen die Muskelspannung mindern. In Absprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten beginnt der schrittweise **Belastungs- und Kraftaufbau** (s. Seite 14 – 17).

### Operation

Sind Instabilitäten ausgeschlossen, wird eine OP erst in Erwägung gezogen, wenn **nach min. 6 Monaten intensiver Behandlung** keine Besserung eintritt. Hierbei entfernt der Operateur chronisches Entzündungsgeewebe und geschädigte Sehnenanteile und fixiert die Sehne neu. In einigen Fällen werden gezielt Nervenbahnen durchtrennt, um die Schmerzweiterleitung zu unterbinden.

Je nach Operationsmethode kann der Arm direkt **im Anschluss** frei bewegt werden oder wird für ca. 2 Wochen mittels Gips ruhiggestellt. Nach 4 bis 6 Wochen sind leichte Belastungen im Alltag wieder möglich. Sport und schwere Tätigkeiten – auch der Hände – sollten Sie erst 3 Monate nach der OP wieder aufnehmen.



Die Tipps und Übungen auf den folgenden Seiten wurden von **Carina Jensen, zertifizierte Handtherapeutin**, für Sie zusammengestellt. Die erfahrene Expertin mit Praxen in Gießen und Lich-Eberstadt weiß, was Patienten wirklich hilft.



# 1 Vorbeugung im Alltag

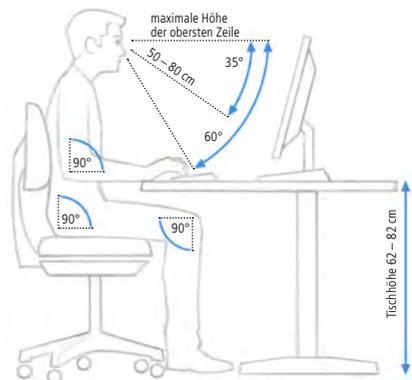
## Mit einfachen Maßnahmen schützen Sie Ihren Ellenbogen vor Überlastung:

- **Rechtzeitige Pausen:** Ruhen Sie aus, bevor Sie müde sind! Dauerbelastungen können zu Muskelverspannungen führen. Auch Stress tut seinen Teil dazu. Schaffen Sie sich Ruheoasen im Alltag und nutzen Sie beispielsweise Entspannungstechniken.
- **Haltung wahren:** Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung und trainieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur – besonders, wenn Ihre Arme hohen Belastungen ausgesetzt sind. Wie bei einem Baum sollte der Stamm stärker sein als seine Äste!

### Ergonomisch arbeiten:

- ✘ – einseitige, monotone Bewegungen vermeiden
  - Streckstellung der Hände beim Tastaturschreiben ausgleichen, indem Sie ein gerolltes Handtuch oder Gelpad unterlegen (v. a. bei Tennisarm)
  - hohen Tastenwiderstand vermeiden (v. a. bei Golferarm)
- 
- ✔ – aufrecht sitzen mit Ellenbogen, Hüfte und Knien ca. in 90°-Stellung
  - Unterarm entspannt auf den Tisch auflegen

- Arbeitsplatz von Zeit zu Zeit verändern (z. B. von sitzend zu stehend)



## 2 Entlastung von außen

### Punktueller Entlastung



Epicondylitis-Spangen, wie die **Push med Ellenbogenbandage Epi**, entlasten durch gezielten Druck und überzeugen durch ihre schlanke Passform.

### Großflächige Dämpfung



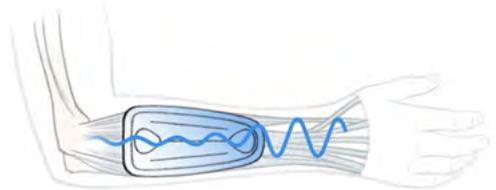
Ein einzigartiges Wirkprinzip bietet die **Dynamics Plus Epicondylitis-bandage**, deren großflächiges Gelpolster die auslösenden Muskel-schwingungen dämpft.

Bandagen können die **Muskelspannung und den Zug am Sehnenursprung reduzieren**.

Ob vorbeugend oder akut – die meisten Hilfsmittel entlasten den Ellenbogen, indem sie die Zugrichtung der Sehne verändern. Dazu üben **Epicondylitis-Spangen gezielten Druck** auf die Sehnenursprünge aus. Wichtig: Die Spangen sollten auf dem Muskelbauch kurz vor (nicht auf!) der Schmerzstelle sitzen.

Viele Bandagen können sowohl bei **Tennisarm** (Streckmuskulatur Armaußenseite) als auch bei **Golferarm** (Beugemuskulatur Arminnenseite) eingesetzt werden.

Ein **alternatives Wirkprinzip** bietet die Dynamics Plus Epicondylitisbandage, die nachweislich gegen die Krankheitsursache wirkt:



Muskelschwingungen, die durch Hand- und Fingerbewegungen entstehen, werden nachweislich gedämpft und der Ellenbogen wird entlastet.

# 3 Muskeldehnung

Vor, während und nach Belastung helfen Dehnungsübungen, Ihre Muskeln vor Verspannung zu schützen.



## Wiederholungen

**Vorbeugung:** mehrmals täglich 2 Minuten in Dehnungsposition halten

**Akute Beschwerden:** stündlich 20 mal in ruhigem Rhythmus, solange Sie dabei keine starken Schmerzen verspüren



Übungen als Video unter [www.ofa.de/ellenbogen](http://www.ofa.de/ellenbogen)

## Bitte beachten Sie:

Diese Übungen dienen vor allem der Vorbeugung. Sollten Sie bereits Ellenbogenbeschwerden haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, Hand- oder Physiotherapeuten, bevor Sie mit dem Training beginnen.

## Bei Tennisarm

Zur Dehnung der Streckmuskulatur auf der Außenseite des Arms hilft Ihnen folgende Übung, die Sie mit beiden Armen durchführen sollten:



Faust bilden und Handgelenk beugen



Ellenbogen langsam strecken

## Bei Golferarm

Nutzen Sie die folgende Übung, um Ihre Beugemuskulatur an der Arminnenseite zu dehnen:



Finger verschränken und Handflächen nach außen drehen



Arme über den Kopf führen und langsam strecken

---

# 4 Lockerung der Muskulatur

Hand-, ergo- und physiotherapeutische Techniken helfen, Verspannungen zu lösen.

Die betroffene Muskulatur und deren Sehnenursprünge können gelockert werden durch:

- Tape-Anlage
- Querfriktion (auch bei Entzündungen)
- Triggerpunkt-Behandlung
- Ultraschall (auch bei Entzündungen)
- Stoßwellentherapie
- Laserbehandlung
- Krafttraining zur aktiven Senkung der Muskelspannung
- etc.



## 5 Gezielter Kraftaufbau

Bauen Sie schrittweise Ihre Muskulatur auf – nicht nur in den Unterarmen, sondern auch im Rumpf!

Wer viel und schwer mit Händen und Armen arbeitet, benötigt auch Kraft im Oberkörper. Daher sollten Sie, wenn es an den Kraftaufbau geht, neben dem betroffenen Tennis- oder Golferarm auch Ihre **Rumpfmuskulatur stärken**.

Um gezielt, aber sanft Ihre **Unterarmmuskulatur** zu trainieren, können Sie folgende Kräftigungsübung machen:



**Wiederholungen:** mit beiden Armen mehrmals täglich 3 mal 10 Wiederholungen, schrittweise steigern auf 3 mal 20 Wiederholungen, solange Sie dabei keine starken Schmerzen verspüren



**Gewicht:** schrittweise von 0,5 auf 2 kg steigern; ggf. ohne Gewicht beginnen und erst steigern, wenn Sie ohne starke Schmerzen 3 mal 20 Wiederholungen schaffen



**Übungen als Video unter**  
[www.ofa.de/ellenbogen](http://www.ofa.de/ellenbogen)

1



Unterarm flächig auflegen, Hand steht über

2



Handrücken nach oben ziehen

3



Hand langsam Richtung Boden absenken

4



Handstellung halten und Unterarm nach außen drehen

5



Hand langsam Richtung Boden absenken

6



Handstellung halten und Unterarm nach innen drehen – Ablauf ab Bild 3 wiederholen



push® sports  
**Ellenbogenbandage Epi**

Vorbeugend und bei leichten Beschwerden bietet die Bandage Entlastung durch gezielten Druck sowie ungehinderte **Bewegungsfreiheit beim Sport.**



Entlastungsgrad



push® med  
**Ellenbogenbandage Epi**

**Schlank, aber effektiv:** Die Epicondylitisspange entlastet die Sehnenursprünge durch passgenauen Druck, ohne die Armbeugung einzuschränken.



Entlastungsgrad

# Hilfe von Ofa Bamberg

Bandagen und Spangen entlasten und unterstützen den Ellenbogen von außen.



dynamics® plus

## Ellenbogenbandage

Angenehme Kompression, sanft massierende Polster und eine hauchdünne Arthroflex® Komfortzone machen die Bandage zum **Vorreiter in Sachen Komfort.**



Entlastungsgrad



push® med

## Ellenbogenbandage

Die Bandage aus weichem, atmungsaktivem Sympress™ Material bietet mit ihrem durchdachten Bandsystem wirksamen **Schutz vor Überstreckung.**



Stabilisierungsgrad



dynamics® plus

## Epicondylitisbandage

Überzeugt mit einem **einzigartigen Wirkprinzip:** Ein großflächiges Gelpolster nimmt Muskelschwingungen auf und **wirkt nachweislich** gegen die Ursachen von Epicondylitis.



Entlastungsgrad



reddot award 2015  
winner

Die Produkte von Ofa Bamberg erhalten Sie im medizinischen Fachhandel. Dort wird die Bandage oder Spange fachgerecht an Ihren Arm angepasst, damit sie ihre volle Wirkung entfalten kann.

Mehr erfahren und Händler finden unter [www.ofa.de/ellenbogen](http://www.ofa.de/ellenbogen)

# Ofa Bamberg.

Mehr als 90 Jahre Leidenschaft für die Gesundheit.

**Ofa Bamberg ist ein führender deutscher Hersteller für medizinische Kompressionsstrümpfe und Bandagen.**

Seit der Firmengründung im Jahr 1928 hat Ofa Bamberg einen klaren Anspruch: maximaler Komfort und attraktive Optik bei optimaler Wirksamkeit.

Neben einer großen Auswahl an modernen Kompressionsstrümpfen bietet Ofa Bamberg ein umfassendes Sortiment an orthopädischen Bandagen und Orthesen. Vorbeugende Gesundheitsprodukte, darunter Vital- und Reisestrümpfe runden das Produktportfolio ab.

Ihr Gesundheitspartner vor Ort:

**ofa** bamberg

**Ofa Bamberg GmbH**  
Laubanger 20  
96052 Bamberg  
Tel. + 49 951 6047-333  
Fax + 49 951 6047-180  
kundenservice@ofa.de  
www.ofa.de