



## EPICONDYLOPATHIA HUMERI RADIALIS/ULNARIS (Tennis-/Golfer-Ellenbogen)

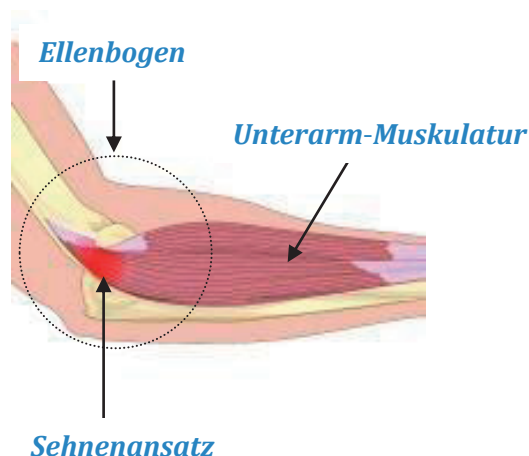
Bei einer Epicondylopathie handelt es sich um eine Reizung/Degeneration von Sehnenursprüngen durch eine chronische Fehlbelastung, die in der Regel durch eine Überbeanspruchung im Beruf (z.B. PC-Tätigkeit) oder im Sport (z.B. Tennis) vorkommt. Im Falle des „Tennis- bzw. Golfer-Ellenbogens“ sind die Sehnenursprünge der Unterarmmuskulatur am Ellenbogen betroffen. Hier verändert sich durch die chronische Überlastung das Gewebe und verursacht schließlich Schmerzen.

### Konservative Therapie

Die konservative Therapie steht bei dieser Erkrankung stets im Vordergrund. Durch physikalische- und physiotherapeutische Behandlungen wird die lokale Reizung am Ellenbogen reduziert. Manualtherapie („Querfriktionsmassage“) dehnt und lockert den Sehnenansatz. Begleitend kommen Wärme und/oder Kälte, Elektrotherapie oder Ultraschallbehandlungen zur Anwendung. Zudem werden entzündungshemmende Medikamente verordnet. In manchen Fällen ist auch eine lokale Cortisoninjektion erforderlich. Das Tragen einer speziellen Bandage, Röntgenreizbestrahlung, Stoßwelle und Akupunktur können gegebenenfalls zur Linderung beitragen. Diese konservative Therapie muss konsequent über einen längeren Zeitraum (bis zu 6 Monaten) durchgeführt werden, um Erfolge zu erzielen.

### Operative Therapie

Sind trotz aller konservativen Maßnahmen weiterhin Beschwerden vorhanden, muss im Einzelfall die Notwendigkeit einer Operation überprüft werden. Es werden verschiedene operative Verfahren angewandt, in unserer Klinik führen wir die sogenannte Operation „nach Nirschl“ durch. Bei dieser speziellen Technik handelt es sich um eine offene Operation mit einem Hautschnitt von ca. 5 cm über dem schmerzhaften Knochenvorsprung. Die veränderten, degenerierten Bereiche des Sehnenursprunges werden ausgeschnitten und der Knochen mehrfach vorsichtig angebohrt, um den Stoffwechsel, und damit die Heilung des Gewebes, zu verbessern. Nach der Operation ist das Tragen einer Ellenbogenorthese für 14 Tage erforderlich.



### **Dauer der Operation**

- ca. 20 Minuten

### **Operationsmethode**

- offene Operation, Hautschnitt ca. 5 cm

### **Krankenhausaufenthalt**

- Ambulant

### **Nachbehandlung**

- Ruhigstellung in einer Ellenbogenorthese für 2 Wochen
- Funktionelle Nachbehandlung unter Berücksichtigung der Schmerzgrenze ab der 3. Woche
- 6 Wochen keine Handgelenksstreckung bzw. –beugung gegen Widerstand

