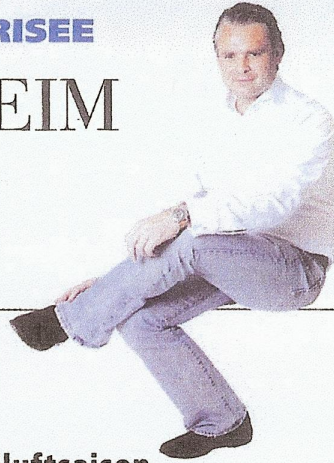


**DR. FLORIAN FRISEE**

# HILFE BEIM TENNIS- ARM



## Tipps gegen ein häufiges Leiden

**Zu Beginn der Freiluftsaison werden Tennisspieler und Golfer wieder aktiv. Dabei kommt es häufig zu Verletzungen ...**

**FLORIAN FRISEE:** Am häufigsten ist der sogenannte „Tennisarm“, womit ein dumpfer Dauerschmerz über der Außenseite des Ellenbogens gemeint ist. Bis zu zehn Prozent aller Erwachsenen über 40 Jahre sind davon betroffen sowie fast 50 Prozent aller Hobby-Tennisspieler (daher auch der Name!). Die Schmerzen verstärken sich stichartig bei sportlicher Aktivität sowie beim Heben oder Tragen schwerer Lasten.

### **Warum kommt es zu den Schmerzen?**

**FRISEE:** Die Muskeln, die für das Bewegen von Fingern und Handgelenk zuständig sind, haben ihren Ursprung zum Teil an einem kleinen Knochenvorsprung an der Außenseite des Ellenbogens. Wenn diese Muskeln übermäßig stark beansprucht werden – etwa beim Tennis, Golfen, aber auch bei monotoner Arbeit –, entstehen Risse in den Sehnen dieser Muskeln und verursachen die Schmerzen.

### **Was hilft dagegen?**

**FRISEE:** Im Akutstadium: Sportpause machen, lokal Eisbeutel auflegen, Schmerzmittel oder Infiltration mit einer Mischung aus lokalem Betäubungsmittel und Cortison. Bei chronischen Beschwerden zeigt die „extracorporale Stoßwellentherapie“ sehr gute Behandlungserfolge. Nur in seltenen Fällen ist eine Operation notwendig.

---

**DR. FLORIAN FRISEE** ist Unfallchirurg und Sportarzt. [www.arthros.at](http://www.arthros.at)