

## Der Chiropraktor und der Tennis- Ellbogen/ der Golfer-Ellbogen

### Teil 2

#### **Was geschieht nun eigentlich im Ellbogen?**

Beim Tennisellbogen ist der Supinator-Muskel nicht genug trainiert oder besser gesagt, seine Insertion (siehe oben) ist der ungewohnten Belastung im wahrsten Sinne des Wortes nicht gewachsen. An dem Punkt, an dem das System am wenigsten nachgiebig ist, also an der Epikondyle gibt es dann Zerrungen oder sogar kleinste Faserrisse. Einige Fasern lösen sich zum Beispiel von ihrer Verankerung im Knochen. Beim Golferellbogen ist es sehr ähnlich, nur sind hier in erster Linie die Haltebänder betroffen.

Auf diese Risse und Zerrungen reagiert unser Körper mit einer Entzündung, wodurch der Stoffwechselumsatz im Körper beschleunigt wird. Hierdurch wird im Körper im Allgemeinen die Heilung beschleunigt und es werden auch Infektionen leichter abgewehrt.

#### **Was ist eine Entzündung?**

Eine Entzündung ist ein sogenannter "Symptomkomplex", also nicht im eigentlichen Sinn eine Erkrankung. Sie kommt bei vielen Erkrankungen vor und ist an ihren **5 Hauptsymptomen** erkennbar: Schwellung, Erwärmung, Rötung, Schmerz und Funktionseinschränkung. Sobald man mindestens 3 dieser Symptome feststellen kann, handelt es sich um eine Entzündung.

#### **Warum heilt ein Tennisellbogen oder Golferellbogen so langsam oder fast gar nicht?**

Es gibt mehrere Erklärungen die je nach Fall zutreffen können:

Es ist einleuchtend, dass eine chronische Belastung

des Ellbogens eine Heilung verlangsamt oder verunmöglicht. Wenn wir also im täglichen Leben unseren Arm brauchen müssen, so ist diese Belastung der Heilung im Weg. Eine Stilllegung ist aber in der heutigen Zeit keine wünschenswerte Massnahme.

Eine "Chronifizierung" des Problems kann auch geschehen, wenn das betroffene Gebiet beim Gelenk wiederholt und direkt durch Schläge oder Druckbelastungen gereizt wird.

Eine Entzündung kann sich aber leider nach einiger Zeit auch "selbständig" machen. Das heisst, die Ursache der Entzündung ist unter Umständen schon längst beseitigt aber der Schmerz beim Ellbogen bleibt. Der Körper hat sich nach einer längeren Zeit an die Entzündung "gewöhnt" und sieht sie nun als Normalzustand an. Er wird in diesem Falle dann leider auch oft eine "Therapieresistenz" entwickeln. Fast immer führt die Entzündung beim Ellbogen auch zu "Verklebungen" in den benachbarten Gelenken und Gelenkkapseln sowie in den Schichten der benachbarten Muskeln und zwischen den Muskeln und deren Hüllen. Unter diesen Umständen wird dann die Entzündung auch wieder bei jeder Bewegung gereizt und kann so nicht abklingen.

#### **Wie kann der Chiropraktor helfen?**

Es muss an dieser Stelle erwähnt werden, dass auch hier gilt: je früher ein Problem angegangen wird, desto eher ist eine Heilung zu erwarten. Da bei einem Tennisellbogen oder Golferellbogen die Entzündung und die Verklebungen meist ursächlich zusammenhängen, kann der Chiropraktor vor allem im Frühstadium mit konservativen Mitteln helfen. Diese umfassen Behandlungen wie Mobilisation, Manipulation der Radius-Gelenke (Speiche-Oberarm- & Speiche-Elle-Gelenk) und Myogelotherapie im Muskulus Supinator (Muskel der z.B. die rechte Hand im Uhrzeigersinn

dreht) sowie Ultraschalltherapie und Interferenztherapie. Trotz allen diesen Möglichkeiten kann die Behandlung manchmal recht lange dauern.

Interessant ist auch die Tatsache, dass ein unbehandelter Tennisellbogen erfahrungsgemäss in den meisten Fällen nach ca. 2 bis 3 Jahren "ausbrennt" und dann von selbst aufhört, wenn Sie also Geduld haben?! Leider ist aber auch das nicht sicher und in ganz hartnäckigen Fällen bleibt dann nichts Anderes mehr als der chirurgische Eingriff.

Nach diesen Ausführungen sollte bemerkt werden, dass es auch noch einige Krankheitsbilder gibt, die so frappant ähnliche Symptome wie die vorher Beschriebenen zeigen, dass sie manchmal mit diesen verwechselt werden.

---

Für Fragen zu diesem Thema können Sie mich über die eMail-Adresse auf meiner Homepage [www.chiro4you.ch](http://www.chiro4you.ch) unter der Rubrik "Chiro-Kontakt" erreichen. Ich bitte um Ihr Verständnis, dass telephonische Anfragen wegen des Zeitaufwandes leider nicht entgegengenommen werden können.

---

Copyright © 2008:

**Dr. Beat Stoller**